

2024



11月 予定献立

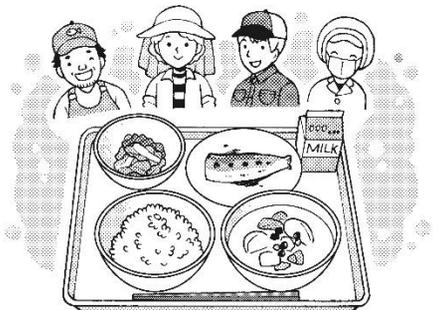
足立区立第十四中学校
校長 塚原 洋
栄養教諭 庄司 梓

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		E値		
						たんぱく質	脂質	食塩相当量	食塩相当量	
1金	豚キムチ丼	○	トックスープ ミルゼリー(もも)	豚肉, 鶏肉	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), パールアガー	米, 米粒麦, 砂糖, トック	ごま油	にんじん, にら, こまつな	にんにく, 玉葱, しめじ, 長ねぎ, はくさい, キムチ, もやし, 干し椎茸, ねぎ, 黄桃缶	739 kcal 28.3 g 20.1 g 2.9 g
5火	ポテサラトースト	○	豆腐のサラダ ABCマカロニスープ	ツナオイル漬け, 木綿豆腐, ベーコン	◎学乳, ◎ピザチーズ	◎胚芽食パン, じゃがいも, 砂糖, マカロニ	マヨネーズ, 油	パセリ, にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ, 冷凍ホールコーン, もやし	706 kcal 29.0 g 31.7 g 2.3 g
6水	ねぎ塩豚丼	○	カミカミサラダ 果物(りんご)	豚肉, 大豆	◎学乳, かえり煮干	米, 米粒麦, でんぶ, 砂糖	ごま油, 油, ★白いりごま	にら, こまつな, にんじん	長ねぎ, にんにく, もやし, 玉葱, レモン汁, キャベツ, きゅうり, りんご	721 kcal 28.8 g 26.3 g 2.0 g
7木	こぎつねご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き 白菜汁 野菜の日	鶏肉, 油揚げ, 鮭, 白みそ, 生揚げ	◎学乳	米, 砂糖	◎バター	にんじん, ほうれんそう	キャベツ, えのきたけ, 冷凍ホールコーン, 玉葱, はくさい, だいこん	705 kcal 39.2 g 22.6 g 2.9 g
8金	ミートソーススパゲッティ	○	青のりポテト 野菜スープ	豚肉, 豚レバー, 大豆, ベーコン	◎学乳, ◎粉チーズ, あおのり	スパゲッティ, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油	にんじん, トマト缶詰, こまつな	玉葱, にんにく, セロリー, キャベツ	765 kcal 32.3 g 27.8 g 3.4 g
13水	小松菜チャーハン 小松菜給食	○	豆腐スープ 小松菜の蒸しケーキ	★冷凍むきえび, たまご, ベーコン, 木綿豆腐	◎学乳, ちりめん, ◎ブレンゾーグルト(学乳)	米, 米粒麦, 砂糖, 小麦粉, ◎チョコチップ	ごま油, ★白いりごま, 油	こまつな, にんじん	ねぎ, だいこん, もやし, えのきたけ	723 kcal 27.3 g 26.4 g 2.7 g
14木	焼きそばパン	○	レバポテビーンズ にらたまスープ	豚小間, 豚レバー, 大豆, 木綿豆腐, たまご	◎学乳	◎無塩パン, 蒸し中華めん, でんぶ, じゃがいも, 砂糖	油	にんじん, にら	キャベツ, しょうが, もやし, えのきたけ	788 kcal 35.6 g 30.1 g 2.9 g
15金	麦ごはん	○	ちりめんカレーふりかけ 魚のねぎみそ焼き 辛子和え みそ汁	粉かつお, さば, 赤みそ, 生揚げ, 白みそ	◎学乳, ちりめん, あおのり, カットわかめ	米, 米粒麦, じゃがいも	★白いりごま	こまつな, にんじん	長ねぎ, キャベツ, もやし, だいこん, えのきたけ	725 kcal 37.1 g 25.3 g 3.3 g
18月	わかめごはん	○	五目卵焼き 明日葉ツナ和え みそ汁	たまご, 鶏肉, ツナオイル漬け, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, 炊きこみわかめ, カットわかめ	米, 米粒麦, 砂糖	★白いりごま, 油	にんじん, あしたば	たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, キャベツ, もやし, だいこん, えのきたけ	703 kcal 31.2 g 26.0 g 2.8 g
19火	黒砂糖パン	○	白身魚のトナリズ焼き マセドアンサラダ トマトとたまごのスープ	スズキ, ベーコン, たまご	◎学乳, ◎ピザチーズ, ◎サラダチーズ	◎黒砂糖パン, パン粉, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	トマト缶詰, にんじん, こまつな	にんにく, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 玉葱	672 kcal 38.1 g 27.1 g 3.3 g
20水	麦ごはん	○	揚ジャガ芋と鶏肉の煮物 ごま和え 果物(みかん)	鶏肉, 生揚げ	◎学乳	米, 米粒麦, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, でんぶ	油, ★白すりごま	にんじん, こまつな	玉葱, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, キャベツ, もやし, みかん	809 kcal 29.7 g 26.5 g 2.2 g
21木	味噌ラーメン	○	小魚の香味揚げ 和風サラダ	豚肉, 赤みそ, にぎす	◎学乳, わかめ	蒸し中華めん, 小麦粉, でんぶ, 米粉, しらたき, 砂糖	油, ごま油, ★白すりごま	にんじん, にら	玉葱, もやし, 冷凍ホールコーン, にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ	738 kcal 33.7 g 25.2 g 3.1 g
22金	チキンカレーライス	○	たまごとわかめのスープ フルーツヨーグルト	鶏肉, 木綿豆腐, たまご	◎学乳, カットわかめ, ◎ブレンゾーグルト(学乳)	米, 米粒麦, じゃがいも, はちみつ, 小麦粉, でんぶ, 砂糖	油, ◎バター	にんじん, タカノツメ, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, ぶなしめじ, セロリー, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	791 kcal 30.8 g 24.6 g 2.2 g
25月	チリビーンズライス	○	ミモザサラダ ミルクティープリン	豚肉, 豚レバー, いんげんまめ, 大豆ミート, ハム, たまご	◎学乳, パールアガー, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	米, 米粒麦, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	油, ◎バター	にんじん, タカノツメ, トマトジュース	玉葱, にんにく, しょうが, セロリー, キャベツ, きゅうり, もやし	813 kcal 32.0 g 27.9 g 2.4 g
26火	ビスキュイパン	○	コーンシチュー ツナとわかめのサラダ	鶏こま肉(皮付き), ツナオイル漬け	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳), わかめ	◎コッペパン, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	◎バター, 油	にんじん, パセリ	玉葱, ぶなしめじ, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, もやし, きゅうり	791 kcal 27.4 g 35.5 g 3.2 g
27水	ごはん	○	魚の竜田揚げ 切干大根の含め煮 みそ汁	もうかさめ, 油揚げ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳	米, 小麦粉, でんぶ, 米粉, 砂糖, じゃがいも	ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, 切干しいんげん, 干し椎茸, だいこん, 玉葱	754 kcal 30.9 g 27.8 g 2.4 g
28木	わかめごはん	○	小松菜と豚肉の卵炒め 沢煮椀 スイートポテト	豚肉, たまご, 鶏肉, 油揚げ	◎学乳, 炊きこみわかめ, ◎生クリーム(学乳), ◎調理用牛乳(学乳)	米, 米粒麦, でんぶ, さつまいも, 砂糖	★白いりごま, 油, ごま油, ◎バター	こまつな, にんじん	玉葱, ぶなしめじ, にんにく, だいこん, 干し椎茸, ごぼう, 長ねぎ	776 kcal 31.1 g 25.9 g 2.2 g
29金	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ 卵スープ	豚肉, 豚レバー, 木綿豆腐, 赤みそ, ベーコン, たまご	◎学乳	米, 米粒麦, 砂糖, でんぶ, 緑豆はるさめ	油, ごま油, ★白いりごま, ★テンメンジャン	にんじん, にら, こまつな	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, 椎茸, たけのこ, もやし, きゅうり, キャベツ	761 kcal 31.1 g 26.6 g 3.5 g

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらたりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦勞や努力を支えられて、わたしたちは、給食を食べることができま。



今月の給食目標

感謝して食べよう

