

2024

6月

予定献立表



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	エネルギー		
							たんぱく質	脂質	食塩相当量
3月	セサミトースト	○	鶏肉と豆のトマト煮 フレンチサラダ	◎学乳, 鶏肉, ひよこまめ, いんげんまめ	◎食パン, ★白いりごま, ★練りごま, はちみつ, ◎バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, エリンギ, トマト缶詰, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな	760 kcal	30.5 g	29.1 g
4火	わかめごはん	○	さばのカレー風味焼き ゴマ入りサラダ かきたま汁	◎学乳, 炊きこみわかめ, さば, 木綿豆腐, たまご	米, ★白いりごま, ごま油, 砂糖, でんぷん	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 玉葱, えのきたけ, こまつな	804 kcal	36.4 g	30.3 g
5水	スパゲティナポリタン 野菜の日	○	青のりポテト 白菜のクリームスープ	◎学乳, 豚肉, 豚レバー, ベーコン, 大豆, あおのり, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	スパゲッティ, 油, じゃがいも, でんぷん, 小麦粉, ◎バター	にんにく, にんじん, 玉葱, エリンギ, ピーマン, はくさい, ぶなしめじ	811 kcal	34.6 g	31.3 g
6木	麦ごはん	○	魚の竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	◎学乳, もうかさめ, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, ごま油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, 切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸, だいこん, 玉葱, こまつな	791 kcal	32.1 g	25.3 g
7金	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め フォースープ	◎学乳, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 鶏肉	米, 油, 砂糖, でんぷん, フォー, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, ピーマン, キャベツ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな	804 kcal	32.9 g	26.0 g
10月	梅じゃご飯 入梅献立	○	小魚の唐揚げ 茎わかめのきんぴら みそ汁	◎学乳, ちりめん, にぎす, 豚肉, くきわかめ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, ★白いりごま, 小麦粉, でんぷん, ごま油, 糸こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	梅チップ, にんにく, しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, 玉葱, こまつな	741 kcal	29.6 g	21.3 g
11火	チンジャオロースー丼	○	トックスープ 果物(さくらんぼ)	◎学乳, 豚肉, 鶏肉	米, 押麦, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油, トック	にんにく, しょうが, たけのこ, ピーマン, 玉葱, にんじん, もやし, 干し椎茸, こまつな, ねぎ, さくらんぼ	814 kcal	29.4 g	20.0 g
12水	ミルクパン	○	豆乳クリームシチュー 春雨サラダ	◎学乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	ミルクパン, 油, じゃがいも, 小麦粉, 緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖	玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり	740 kcal	29.9 g	25.8 g
13木	麦ごはん	○	小松菜と豚肉の卵炒め 沢煮椀	◎学乳, 豚肉, たまご, 生揚げ, 鶏肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 油, ごま油, でんぷん	玉葱, ぶなしめじ, こまつな, にんにく, にんじん, だいこん, 干し椎茸, ごぼう, 長ねぎ	757 kcal	34.6 g	25.2 g
14金	青菜の塩焼きそば	○	さつまいもと煮干しの甘辛煮 にらたまスープ	◎学乳, 豚小間, ★いか, ★冷凍むきえび, かえり煮干し, 木綿豆腐, たまご	蒸し中華めん, 油, ごま油, さつまいも, でんぷん, 砂糖, 水あめ(酵素糖化), ★白いりごま	にんじん, キャベツ, こまつな, 干し椎茸, もやし, 玉葱, にんにく, しょうが, にら, えのきたけ	852 kcal	40.9 g	27.5 g
19水	きなこ揚げパン	○	スープ煮 ツナともやしのサラダ	◎学乳, きな粉, 豚肉, ベーコン, うずら卵水煮, わかめ, ツナオイル漬け	コッペパン, 砂糖, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, かぶ, セロリー, もやし, きゅうり	764 kcal	31.9 g	35.4 g
20木	ごはん	○	魚の照り焼き 辛子和え みそ汁	◎学乳, ぶり, 生揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, だいこん, えのきたけ, 玉葱	790 kcal	34.1 g	23.9 g
21金	たこ飯 夏至献立	○	鶏肉と野菜のうま煮 フルーツヨーグルト	◎学乳, ★たこ, 油揚げ, 鶏肉, 大豆, 生揚げ, ◎プレーンヨーグルト(学乳)	米, 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, こねぎ, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, みかん缶, パイン缶, もも缶	867 kcal	40.5 g	29.0 g
24月	わかめごはん	○	お好み焼き風卵焼き 野菜の磯辺和え みそ汁	◎学乳, 炊きこみわかめ, 木綿豆腐, 鶏肉, あおのり, たまご, 刻みのり, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 押麦, ★白いりごま, サラダ油, 砂糖, はちみつ, じゃがいも	にんじん, キャベツ, 干し椎茸, こまつな, もやし, だいこん, 玉葱	749 kcal	31.1 g	21.8 g
25火	五目チャーハン	○	豆腐スープ ミルクゼリー	◎学乳, ★冷凍むきえび, 豚肉, 焼き豚, たまご, ベーコン, 木綿豆腐, ◎調理用牛乳(学乳), パールアガー	米, 押麦, ごま油, 油, 砂糖	ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 枝豆, だいこん, もやし, えのきたけ, こまつな, もも缶	788 kcal	35.9 g	25.4 g
26水	ガーリックトースト	○	キーマカレー カミカミサラダ	◎学乳, 鶏肉, 豚肉, 豚レバー, 大豆, かえり煮干	◎食パン, ◎バター, 油, 小麦粉, ごま油, 砂糖	にんにく, パセリ, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, もやし, こまつな	794 kcal	36.0 g	39.2 g
27木	麦ごはん	○	鶏のバジル焼き マセドアンサラダ ABCマカロニスープ	◎学乳, 鶏肉, ◎サラダチーズ, ベーコン	米, 米粒麦, じゃがいも, 油, 砂糖, マカロニ	にんにく, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 玉葱, キャベツ, パセリ	827 kcal	32.4 g	27.4 g
28金	けんちんうどん	○	焼きししゃも 辛子和え 水無月 夏越しの祓 献立	◎学乳, 鶏肉, 生揚げ, ★ししゃも	冷凍うどん, ごま油, 小麦粉, 上新粉, 砂糖, 甘納豆(あずき)	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, もやし	739 kcal	35.9 g	21.4 g

* 食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

今月の給食目標

よく噛んで食べよう!



- 肥満予防
- 虫歯を防ぐ
- 脳を活発にして、記憶力をアップします