

2024



# 7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

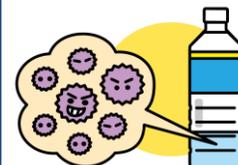
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	ビスキュイパン	○	コーンシチュー シーフードサラダ	鶏肉, ★冷凍むきえび, ★いか	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	コッペパン, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	◎バター, 油	にんじん, パセリ	玉葱, しめじ, ホールコーン, クリームコーン, 枝豆, きゅうり, キャベツ, もやし	814 kcal	31.3 g	34.7 g	3.3 g
2火	クファージュシー	○	魚のサザレ焼き 大根の煮物	豚肉, まだら, 鶏肉, 生揚げ	◎学乳, 刻み昆布	米, 砂糖, パン粉, こんにゃく	ごま油, マヨネーズ, 油	にんじん, こまつな	しょうが, 干し椎茸, だいこん, たけのこ	769 kcal	39.0 g	26.7 g	2.7 g
3水	わかめごはん	○	タンダリーチキン インド料理屋さんのドレッシングサラダ 豆腐のスープ	鶏肉, ベーコン, 木綿豆腐	◎学乳, 炊きこみわかめ, ◎ヨーグルト(学乳)	米, 砂糖, じゃがいも	★白いりごま, 油, ごま油	にんじん, こまつな	玉葱, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, えのきたけ	711 kcal	34.0 g	19.6 g	2.2 g
4木	ソース焼きそば	○	青のりポテト 豆腐と卵のスープ	豚肉, 大豆, ベーコン, 木綿豆腐, たまご	◎学乳, あおのり	蒸し中華めん, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ, もやし, しょうが, にんにく, 干し椎茸	782 kcal	34.5 g	28.0 g	3.1 g
5金	星屑寿司 <b>七夕献立</b>	○	小魚のかりんとうがらめ そうめん汁 ぶどうサイダーゼリー	鶏肉, 油揚げ, たまご, にぎす, かまぼこ, 木綿豆腐	◎学乳, 刻みのり, カットわかめ, パールアガー	米, あわ, 砂糖, どんぶ, 米粉, 小麦粉, そうめん	油	にんじん, さやいんげん	干し椎茸, かんぴょう, しょうが, だいこん, ぶどうジュース	762 kcal	33.2 g	19.1 g	3.5 g
8月	麦ごはん	○	魚のねぎみそ焼き 五目豆 みそ汁	さば, 赤みそ, 大豆, さつま揚げ, 木綿豆腐, 白みそ	◎学乳, 切昆布, カットわかめ	米, 米粒麦, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	油	にんじん	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, だいこん, 玉葱, えのきたけ	782 kcal	36.5 g	24.8 g	2.8 g
9火	ハヤシライス	○	レンズ豆のスープ 果物(小玉すいか)	豚肉, ベーコン, レンズまめ	◎学乳	米, 小麦粉	油, ◎バター	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, しめじ, グリンピース, キャベツ, すいか	800 kcal	25.3 g	25.8 g	2.4 g
10水	ミルクパン	○	セレクトフライ 和風サラダ 卵と小松菜のスープ	まだら, 鶏肉, ツナ水煮, ベーコン, 木綿豆腐, たまご	◎学乳	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃがいも, どんぶ	油	にんじん, こまつな	キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱, えのきたけ	717 kcal	37.3 g	27.7 g	3.4 g
11木	キムチチャーハン	○	ワンタンスープ ミルクティープリン	豚肉, たまご, 鶏肉	◎学乳, パールアガー, ◎スキムミルク, ◎調理用牛乳, ◎生クリーム	米, 米粒麦, ワンタンの皮, 砂糖	油, ごま油, ★白いりごま	にら, にんじん, チンゲンツアイ	はくさいキムチ, 長ねぎ, もやし, 干し椎茸, ねぎ	757 kcal	29.4 g	29.2 g	2.9 g
12金	わかめごはん	○	五目卵焼き 大根と春雨のピリ辛炒め みそ汁	たまご, 鶏肉, 豚肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, 炊きこみわかめ, 芽ひじき	米, 米粒麦, 砂糖, 緑豆はるさめ, じゃがいも	★白いりごま, 油, ごま油	にんじん, にら, こまつな	たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, だいこん, にんにく, しょうが, 玉葱, えのきたけ	790 kcal	31.2 g	25.1 g	2.8 g
16火	ごはん	○	のりの佃煮 揚げが芋と鶏肉の煮物 ごま和え	鶏肉, 生揚げ	◎学乳, ほしのり	米, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, どんぶ	油, ★白すりごま	にんじん, さやいんげん, こまつな	玉葱, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, もやし, キャベツ	834 kcal	32.2 g	27.5 g	2.6 g
17水	ミートドッグ	○	キャロットポタージュ ツナとポテトのサラダ	豚肉, 豚レバー, 鶏肉, 大豆, 白いんげんピューレ, ツナ水煮	◎学乳, ◎ピザチーズ, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	◎無塩パン, 砂糖, 小麦粉, 米粉, じゃがいも	油, ◎バター	にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, 冷凍ホールコーン, きゅうり	821 kcal	39.1 g	39.1 g	2.6 g
18木	夏野菜のカレーライス <b>今月の野菜</b>	○	ゴーヤサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉	◎学乳, ◎アレンゾーグルト(学乳)	米, 米粒麦, 小麦粉, はちみつ, じゃがいも, 砂糖	油	タカノツメ, にんじん, かぼちゃ	玉葱, にんにく, しょうが, なす, ズッキーニ, ゴーヤ, もやし, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, バイン缶詰, 黄桃缶, みかん缶	882 kcal	26.0 g	29.9 g	2.0 g
19金	冷やしうどん	○	ししゃもの天ぷら 棒棒鶏サラダ 果物(冷凍みかん)	油揚げ, たまご, 鶏肉	◎学乳, カットわかめ, ★ししゃも	細うどん, 砂糖, 小麦粉, 米粉	ごま油, ★練りごま, ★白すりごま	にんじん, こまつな	干し椎茸, 長ねぎ, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, 冷凍みかん	725 kcal	31.0 g	24.8 g	2.7 g

今月の  
給食目標

## 暑さに負けない体をつくろう



本格的な夏の到来です。この時期気を付けなくてはいけないのが熱中症です。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。