



日	予定献立表		主な使用食材			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える			
1月	半夏生(はんげしょう) たこめし		トマト肉じゃが 蒸しとうもろこし	油揚げ, たこ, 牛乳飲用, 豚中肉	米, 米粒麦, 上白糖, 油, こんにゃく, ジャガイモ	しょうが汁, 洗いごぼう, にんじん, 干しいたけ, こまつな, たまねぎ, トマト, さやいんげん, とうもろこし	745 31.4	
2火	わかめごはん	卵の花卵焼き もやしの甘酢かけ 豆乳汁	炊き込みわかめ, 牛乳飲用, 鶏ひき肉, おから, 鶏卵, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 豆乳	米, 米粒麦, 油, 白ごま, 上白糖, ごま油, こんにゃく	しょうが, たまねぎ, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, だいこん, ねぎ	760 32.9		
3水	世界の料理 ギリシャ		黒砂糖パン	ムサカ風 ひよこ豆入りスープ	牛乳飲用, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, レンズまめ, ピザチーズ, 豚中肉, ひよこ豆	黒砂糖パン, オリーブ油, 上白糖, 油, 小麦粉, ジャガイモ	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, なす, にんじん, しょうが, キャベツ, こまつな	735 32.9
4木	小松菜クリーム スパゲッティ	青のりポテト パイナップル	ベーコン, 鶏肉, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, むきえび, あさり, 生クリーム, 粉チーズ, 牛乳飲用, あおのり	スパゲティ, サラダ油, 小麦粉, あげ油, ジャガイモ	たまねぎ, しめじ, こまつな, パインアップル	870 34.5		
5金	七夕 五目寿司		ごま和え 七夕汁 星空ゼリー	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, さざみのり, 牛乳飲用, 鶏肉, 木綿豆腐, 粉寒天	米, 米粒麦, 上白糖, 油, 白ごま, ゴマペースト, 豆麩, そうめん	干しいたけ, かんぴょう, にんじん, さやえんどう, キャベツ, もやし, ほうれんそう, オクラ, ぶどうジュース, ナタデココ	810 30.2	
8月	ジャージャー麺	じゃがいもの香味あえ サイダーポンチ	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 牛乳飲用, あおのり	むし中華めん, 油, でんぷん, 白すりごま, ごま油, ジャガイモ, 白ごま, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ, いら, こまつな, もやし, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, アロエ缶	752 30.9		
9火	コムチェン (ベトナム風炒飯)	豆のサラダ 揚げバナナ	豚ひき肉, むきえび, 鶏卵, 牛乳飲用, ひよこ豆	米, 米粒麦, 油, はちみつ, オリーブ油, あげ油, 小麦粉, 米粉, 上白糖	にんにく, しょうが, ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, こまつな, にんじん, きゅうり, バナナ	725 26.4		
10水	デザートセレクト 夏の親子丼	カリカリ油揚げのサラダ 冷凍フルーツ	鶏肉, 鶏卵, 牛乳飲用, 油揚げ	米, 米粒麦, 三温糖, 白ごま, 油, ごま油, 上白糖	たまねぎ, トマト, こまつな, キャベツ, にんじん, 冷凍みかん・冷凍りんご・(3年生のみ) 冷凍パイナップル	816 33.3		
11木	ごまごはん	さばのピリ辛焼き 青菜と糸寒天の和え物 冬瓜汁	牛乳飲用, さば, 耐熱糸寒天, 糸削り, 鶏肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 白ごま, 三温糖, でんぷん, 上白糖	しょうが汁, こまつな, もやし, にんじん, しめじ, とうがん, ねぎ	746 36.4		
12金	セルフ フィッシュドッグ	スコッチブロス ミルクゼリー	メルルーサ, 牛乳飲用, ベーコン, 鶏肉, ひよこ豆, 粉寒天, 牛乳調理用, 脱脂粉乳	無塩パン, あげ油, 小麦粉, パン粉, 油, ジャガイモ, 押麦, 上白糖	キャベツ, セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, かぶ, こまつな, みかん缶	782 37.5		
16火	郷土料理 沖縄県 シューシー	チャンプルー フルーツヨーグルトかけ	豚中肉, 刻み昆布, 牛乳飲用, 木綿豆腐, 鶏卵, 糸削り, ヨーグルト, 脱脂粉乳	米, 押麦, ごま油, つきこんにゃく, 油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, にんにく, もやし, いら, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	737 30.1		
17水	パスカトーレ	ガーリックドレッシングサラダ すいか	ベーコン, あさり, いか, むきえび, 牛乳飲用, 耐熱糸寒天, 生わかめ	スパゲティ, サラダ油, オリーブ油, 白ごま, 三温糖	にんにく, しょうが, たかのつめ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, エリンギ, ピーマン, パセリ, キャベツ, きゅうり, 小玉すいか	726 34.5		
18木	郷土料理 鹿児島県 鶏飯(けいはん)	ししゃものさざれ焼き 野菜のうま煮	鶏卵, 鶏肉, 牛乳飲用, ししゃも, 豚中肉	米, 米粒麦, 上白糖, 油, エッグゲアマヨ, ねりごま, パン粉, 生パン粉, こんにゃく, ジャガイモ	干しいたけ, しょうが汁, 葉ねぎ, しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, こまつな	772 34.7		
19金	ハヤシライス	チーズ入りサラダ 豆乳ゼリーポンチ	豚中肉, 牛乳飲用, ダイスチーズ, 粉寒天, 豆乳	米, 米粒麦, 油, 小麦粉, 上白糖, はちみつ, サラダ油	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	851 24.5		

給食だより臨時号配信中!

給食だより臨時号「減塩大作戦」全6号を、紙文書とCOCOOで毎週配付しています。

家庭でできる減塩の工夫や、お弁当やお惣菜を買うときの減塩のポイントなどを紹介しています。ぜひご覧ください。

最終号には簡単なアンケートが付いておりますので、ご協力をお願いいたします。



【墨田区選挙管理委員会からのお知らせ】

7月7日(日)は東京都知事選挙の投票日です。

みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、
期日前投票もあります。

