

7月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉になる食品(赤)	熱や力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1	月	や ^{とり} 焼き鳥ごはん		ししゃもの ^{はるま} 春巻き 豆腐のスープ	鶏肉 鶏卵 刻みのり ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳	米 水飴 さとう 油 揚げ油 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 筍 えのき茸 葱 小松菜	605 27.8
2	火	ひ冷やしきつね うどん		じゃがいもの ^に そぼろ煮 パイナップル	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	冷凍うどん じゃがいも 油 さとう	生姜 玉葱 人参 葱 小松菜 パイナップル	572 26.6
3	水	コッペパン		ムサカ ^{ふう} 風 大豆入りサラダ トマト入り野菜スープ	豚ひき肉 ピザチーズ 大豆 ベーコン 牛乳	コッペパン 油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも 揚げ油	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ ホールのトマト 茄子 きゃべつ 胡瓜 生姜 小松菜	639 25.8
4	木	もろこしごはん		あじ ^{しおや} 鱈のねぎ塩焼き ごま和え みそ汁	鱈 わかめ みそ 豆腐 牛乳	米 さとう ごま油 ごま じゃがいも	とうもろこし にんにく 生姜 葱 きゃべつ もやし 小松菜 玉葱	560 27.7
5	金	たなばたずし		そうめん ^{しる} 汁 サイダー入りゼリー	鶏肉 油揚げ 鶏卵 刻みのり 粉寒天 牛乳	米 油 砂糖 ごま 豆麩 ひやむぎ	干しいたけ 筍 人参 おくら えのき茸 パイン缶	576 20.2
8	月	さけ ^い 鮭わかめごはん		や ^{さい} さいの ^{いもの} 煮物 かわり ^づ 漬	鮭 炊き込みわかめ 豚肉 牛乳	米 ごま油 ごま さとう じゃがいも こんにゃく	人参 干し椎茸 筍 小松菜 胡瓜 きゃべつ 生姜	561 22.7
9	火	えびクリームライス		グリーンサラダ 冷凍 ^{れいとう} みかん	鶏肉 えび 牛乳 粉チーズ	米 バター 油 小麦粉 さとう 練りごま ごま油	人参 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 きゃべつ ブロccoli 冷凍みかん	626 23.2
10	水	し ^{せんふう} せんふうや 四川風焼きそば		こ ^{ざかな} ざかなのからあげ きな ^{こまめ} 粉豆	豚肉 えび きびなご 大豆 きなこ 牛乳	むし中華麺 さとう 揚げ油 でんぷん 油	生姜 玉葱 人参 筍 もやし きゃべつ なら	583 28.7
11	木	ぶ ^た た豚キムチ チャーハン		も ^{きゅうり} やしと ^{もの} 胡瓜のあえ物 サンラータン	豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま油 ごま さとう でんぷん 油	生姜 はくさいキムチ 葱 なら 人参 胡瓜 もやし 干し椎茸 エリンギ 小松菜	568 23.0
12	金	ぶ ^{さかな} どうパン 魚のプロバンス風 マカロニサラダ		レンズ豆 ^{まめ} のスープ ^{かわち} 河内晩柑	鯖 豚肉 レンズ豆 牛乳	ぶどうパン 揚げ油 小麦粉 マカロニ オリーブ油 油 じゃがいも	玉葱 にんにく ホールのトマト 胡瓜 きゃべつ セロリ 人参 小松菜 もやし 河内晩柑	655 23.1
16	火	ちゅう ^{かどん} かどん 中華丼		バンサンスー わかめスープ	豚肉 いか えび 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 干し椎茸 きくらげ 筍 人参 きゃべつ 葱 胡瓜 玉葱 もやし えのき茸	576 24.3
17	水	ごはん		さ ^{かな} かなの ^{こや} パン粉焼き 野菜 ^{やさい} ソテー ^{こじる} 呉汁	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 じゃがいも 油	にんにく パセリ きゃべつ もやし 葱 人参 大根 ごぼう ビーマン 小松菜	656 27.0
18	木	なつ ^{やさい} やさいの ドライカレー		かい ^{そう} そう海藻サラダ すいか	豚ひき肉 鶏ひき肉 耐熱寒天 海藻ミックス 牛乳	米 油 さとう 小麦粉 バター ごま油	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 胡瓜 なす 干しぶどう 赤ビーマン もやし 小玉スイカ	627 21.1

※天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。 アレルギー体質の方は、献立をよく確認して気をつけて食べましょう。

7月26日～8月11日までの17日間。
パリオリンピックが開催されます。
給食でも世界の料理が登場します。

◆3日：ムサカとは？：ギリシャ料理です。
なすとじゃがいもの重ね焼きで、ラザニアのようなものです。

◆11日：サンラータンとは？：中国料理です。
酢っぱからいスープのことです。

なつの食生活
気をつけたい
ポイント

な んでも食べて
丈夫な体をつくらう

つ めたいものの
とりすぎに気をつけよう

や さいを
しっかり食べよう

す いぶんを、
こまめにとろう

み んなでなかよく
すごそう



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。

7月7日(日曜日)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。