



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	火	【半夏生】 たこめし		トマト肉じゃが マロニー和え	油揚げ, まだこ, 牛乳, 豚肉	米, 上白糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, マロニー, ごま, ごま油	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, トマト, キャベツ, こまつな, もやし	730	30.3	381
2	水	わかめごはん		しらす入り卵焼き 青菜とえのきだけのおひたし 根菜のごま汁	炊き込みわかめ, 牛乳, しらす干し, 鶏卵, 糸削り, 油揚げ, 白みそ	米, 米粒麦, 油, ごま, 上白糖, ごま油, こんにゃく, じゃがいも, ねりごま, ごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, もやし, えのきたけ, ごぼう, だいこん	748	30.5	472
3	木	冷やしきつねうどん		フライドポテト くだもの	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, あおのり	上白糖, 冷凍うどん, 油, じゃがいも	たまねぎ, しょうが, にんじん, ねぎ, こまつな, 冷凍黄桃	779	32.1	384
4	金	イカフライドック		スコッチブロス 豆乳きなこゼリー	いか, 鶏卵, 牛乳(調理用含), ベーコン, 鶏肉, ひよこ豆, 粉寒天, 豆乳, 脱脂粉乳, 無糖練乳, きな粉	無塩パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, 押麦, 上白糖, 粉糖, 黒砂糖	キャベツ, セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, かぶ, パセリ	781	39.5	421
7	月	【七夕】 五目寿司		そうめんのすまし汁 ゆで枝豆	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, きざみのり, 牛乳	米, 上白糖, 油, そうめん・ひやおぎ, 豆麩	干しいたけ, にんじん, さやいんげん, こまつな, えだまめ	708	28.7	324
8	火	【鹿児島県の郷土料理】 鶏飯		いかのかりん揚げ 変わり漬け	鶏卵, 鶏肉, 牛乳, いか	米, 上白糖, 油, でんぷん, ごま油	干しいたけ, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん	767	38.0	312
9	水	【ギリシャ】 黒砂糖パン		ムサカ風 ツナ入りサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 豚レバー, ピザチーズ, ツナ缶	黒砂糖パン, オリーブ油, 上白糖, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, トマト, なす, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 冷凍みかん	767	30.5	439
10	木	【地場産物】 トマト入り親子丼		じゃこ入りわかめサラダ くだもの	鶏肉, 鶏卵, 牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 油, 上白糖	たまねぎ, トマト, こまつな, 切干しだいこん, にんじん, キャベツ, しょうが, オレンジ	810	32.7	371
11	金	練りごま豆乳坦々麺		【地場産物】 ポテトのおかかまぶし ミルクゼリー	豆乳, みそ, 豚肉, 大豆, 牛乳(調理用含), 削り節, 粉寒天, 脱脂粉乳	油, おし中華めん, ゴマペースト, ごま油, じゃがいも, 上白糖	しょうが, チンゲンサイ, にんにく, たまねぎ, たけのこ, みかん缶	830	33.9	437
14	月	【カルシウムデー】 ピザトースト		ビーンズチャウダー ガーリックドレッシングサラダ	ベーコン, ピザチーズ, 牛乳(調理用含), 豚肉, あさり, レンズまめ, 脱脂粉乳, 生クリーム, 糸寒天, わかめ	無塩パン, 油, じゃがいも, 米粉, 白ごま, オリーブ油, 三温糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールトマト, ピーマン, にんにく, こまつな, キャベツ, きゅうり	752	34.3	585
15	火	骨太チャーハン		いかサラダ 豆乳ゼリーポンチ	豚肉, 芽ひじき, ちりめんじゃこ, 小町えび, 鶏卵, 牛乳, わかめ, いか, 粉寒天, 豆乳	米, 米粒麦, 油, ごま油, ごま, 上白糖	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	719	28.9	399
16	水	ペスカトーレ		【地場産物】 海藻サラダ ゆでとうもろこし	ベーコン, あさり, いか, えび, 牛乳, 海藻ミックス	スパゲティ, オリーブ油, はちみつ, 油	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, とうもろこし	735	33.4	335
17	木	ごはん		わかさぎのごまフライ 野菜のうま煮 豆乳汁	牛乳, わかさぎ, 豚肉, 豆腐, みそ, 豆乳	米, 油, 小麦粉, パン粉, ごま, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, さやいんげん, だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな	715	26.7	442
18	金	ふわふわ キーマカレー		カリカリ油揚げのサラダ 【セレクト給食】 A. すいか B. パイナップル	豚肉, 豚レバー, 大豆, 豆腐, 牛乳, 油揚げ	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, ごま, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, さやいんげん, キャベツ, こまつな, くだもの	803 810	27.8 27.8	404 409

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【行事食】

たこめし*半夏生(はんげしょう)*

半夏生とは、夏至の日から数えて11日目頃、今年は7月1日にあたります。農家には大事な節目の日で、この日に豊作を願ってたこを食べる習慣があります。

そうめんのすまし汁*七夕*

七夕には、古くからそうめんを食べる風習があります。給食では、そうめんのすまし汁に星形のお麩を浮かべ、天の川に見立てて作ります。



【世界の料理】

ムサカ(ギリシャ)・・・ギリシャの代表的な料理で、ひき肉・ナス・じゃがいも・チーズを重ねてオーブンで焼いた料理です。ラザニアの原型といわれています。



【セレクト給食】

夏の果物セレクト

目的: 夏が旬の果物を食べよう!

献立: **A. すいか**

B. パイナップル

★夏が旬の果物は、水分を豊富に含むものが多く、体を冷やし水分補給の役割も果たしてくれます。

みんなで投票。みんなで参加。
あなたの一票大切に



【地場産物】

★ 10日の「トマト入り親子丼」には、東京都産のトマトを使います。先月も東京都産のトマトを使ったところ、おいしいトマトシチューができたので、今月も引き続き使います。トマトはうま味成分のグルタミン酸を含んでいて、和食とも相性が良い食材です。

★ 11日の「じゃがいものおかかまぶし」で使うじゃがいもは、とうきょう元気農場で収穫されたものを使います。都心部の学校給食のためにできた農場からの農作物です。

★ 16日の「ゆでとうもろこし」は、都内で生産された東京都エコ農産物です。化学合成農薬と化学肥料を削減して作られた農産物で、都が認証しているものになります。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月20日(日曜日)は参議院議員選挙の投票日です。

当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。