

ひにち	ようび	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をとのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1人分 kcal	たんぱく質 g
1	火	ソース焼きそば	牛乳  とうもろこし アロエ入りフルーツヨーグルト	1年生がとうもろこしの皮むきをします。	牛乳飲用 ふた肉 あおのり ヨーグルト	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん とうもろこし 黄桃缶 バイン缶 アロエ缶	油 むし中華めん	576	22.9
2	水	佐賀県 シシリアンライス	牛乳  中華風たまごスープ 冷凍みかん	シシリアンライスは佐賀県のこ当地グルメです。マヨネーズをかけて食べます。	牛乳飲用 ふた肉 木綿豆腐 たまご	りんご しょうが にんにく たまねぎ 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ こまつな みかん	米 油 上白糖 てんぷん マヨネーズ(全卵型) ごま油	632	22.7
3	木	鹿児島県  鶏飯	牛乳 ししゃものフライ 磯香和え	鶏飯はごはんにスープをかけて食べます。	牛乳飲用 たまご とり肉 ししゃも きざみのり	干しいたけ しょうが 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん えのきたけ	米 上白糖 油 小麦粉 パン粉	596	25.5
4	金	パインパン	牛乳 有機野菜 鮭のオニオンソースかけ 粉ふき芋 ミネストローネ 	有機野菜のたまねぎを使ってオニオンソースを作ります。	牛乳飲用 銀鮭 ベーコン とり肉 レンズ豆	たまねぎ パセリ にんにく セロリ にんじん キャベツ トマト トマト缶	パインパン 上白糖 油 じゃがいも ツイストマカロニ	572	28.3
7	月	七夕 ちらし寿司 	牛乳  そうめんのすまし汁 七夕ゼリー ★	星型の食材をたくさん使って七夕給食を作ります★	牛乳飲用 とり肉 油揚げ たまご きざみのり 粉寒天 寒天(星)	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな ぶどうジュース	米 上白糖 油 白ごま 星の麩 そうめん	557	19.7
8	火	冷やしきつねうどん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 冷凍りんご	冷たいうどんと冷凍りんごで暑さを吹き飛ばしましょう。	牛乳飲用 とり肉 油揚げ ふた肉	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ こまつな さやいんげん りんご	上白糖 うどん じゃがいも	601	28.5
9	水	タイ ガパオライス 	牛乳 マロニーあえ お麩ラスク	八王子産のスイートパッションを使ってガパオライスを作ります。	牛乳飲用 たまご とり肉	にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ 赤ピーマン バジル ピーマン キャベツ にんじん こまつな もやし	米 油 上白糖 マロニー 白ごま ごま油 小町麩 パター	617	22.5
10	木	ごはん わかめのジュージャー	牛乳 さばの塩麹焼き  ごまあえ 豆腐のみそ汁	肉や魚を塩麹に漬けると、やわらかくなり、うまみが増します。	牛乳飲用 わかめ 削り節 さば 木綿豆腐 油揚げ わかめ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	米 ごま油 上白糖 液体塩こうじ 白ごま	583	27.3
11	金	セサミトースト	牛乳 カレークリームシチュー ツナサラダ	カレー風味のクリームシチューを作ります。	牛乳飲用 ベーコン とり肉 ひよこ豆 牛乳 豆乳 生クリーム ツナ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	食パン パター はちみつ 白ごま ねりごま 油 じゃがいも 小麦粉	671	23.9
14	月	ギリシャ ミルクパン 	牛乳 ムサカ風 ビーンズサラダ	ムサカは、なすやじゃがいもなどを使って作るギリシャを代表する料理です。	牛乳飲用 ふた肉 ひよこ豆 ピザチーズ 大豆	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 なす きゅうり にんじん コーン	ミルクパン オリーブ油 上白糖 油 小麦粉 じゃがいも てんぷん	657	28.2
15	火	 いわしのかばやき丼	牛乳  ピリ辛きゅうり 田舎汁	6月～7月のいわしは脂がのっておいしいです！	牛乳飲用 いわし 木綿豆腐 油揚げ	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	米 油 てんぷん 米粉 三温糖 白ごま ごま油 じゃがいも	638	26.5
16	水	スペイン パエリア 	牛乳 ウィンナー入りトマトスープ 豆乳ゼリーポンチ	パエリアはスペインのパレンシア地方の料理です。	牛乳飲用 とり肉 えび いか あさり ベーコン ウィンナー レンズ豆 粉寒天 豆乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん 赤ピーマン ピーマン セロリ トマト缶 トマト パセリ 黄桃缶 バイン缶	米 油 オリーブ油 じゃがいも 上白糖	558	21.4
17	木	ポークカレーライス	牛乳 海藻サラダ 小玉すいか 	豚肉は暑くてつかれやすい夏におすすめの食材です。	牛乳飲用 ふた肉 粉チーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 小玉すいか	米 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 パター	683	20.6

※献立は都合により変更することがあります。

＜お知らせ＞

夏休み明けは9/2(火)より給食開始です。

7月の給食目標は・・・「好き嫌いをしないで食べよう」です！



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。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。