



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			
2	火	アーモンドトースト 		クラムチャウダー 豆乳ゼリーポンチ 	牛乳(調理用含), ベーコン, 脱脂粉乳, ベビーほたて, あさり, 生クリーム, 寒天, 豆乳	無塩食パン, バター, 砂糖, アーモンド, 油, じゃがいも, 米粉	たまねぎ, にんじん, パセリ, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	743	30.0	451
3	水	ひじき寿司 		じゃこ入りわかめサラダ じゃがいものきんぴら 	鶏肉, 芽ひじき, たまご, 牛乳, 生わかめ, ちりめんじゃこ	米, 砂糖, 油, ごま, じゃがいも, ごま油	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, こまつな, 切干しだいこん, キャベツ, しょうが, たまねぎ, れんこん, さやいんげん	801	26.9	396
4	木	ごはん 		魚のはちみつみそ焼き ごまあえ 豆腐のかきたま汁 	牛乳, 生鮭, みそ, 豆腐, たまご	米, はちみつ, ごま, 砂糖, ゴマペースト, でんぷん	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, えのきたけ	780	35.8	427
5	金	<b>【地場産物・旬】</b> スパゲティ なす入りミートソース 		海藻サラダ くだもの 	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 海藻ミックス	スパゲティ, 油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, なす, ピーマン, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	809	30.5	330
8	月	ガーリックトースト 		シーフードシチュー パンプキンサラダ 	牛乳(調理用含), ベーコン, 脱脂粉乳, ホタテ, レトルト, えび, いか, あさり, 生クリーム	無塩食パン, バター, 油, じゃがいも, 米粉, アーモンド, はちみつ	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, こまつな, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり	712	32.4	473
9	火	ごはん 		かつおのごまみそがらめ 菊入りおひたし <b>【重阳の節句】</b> 豆乳汁 	牛乳, かつお, みそ, 豆腐, 豆乳	米, 油, でんぷん, 小麦粉, 砂糖, ごま	しょうが, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, 干し菊, だいこん, しめじ, ねぎ	767	39.8	380
前期期末考査1日、2日目は、給食がありません。										
12	金	<b>【韓国デー】</b> ガパオライス 		おろしドレッシングサラダ くだもの 	たまご, 鶏肉, 大豆, 牛乳, 糸寒天	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま, 油	にんにく, たまねぎ, たけのこ, 赤ピーマン, バジル, ピーマン, キャベツ, にんじん, だいこん, こまつな, 冷凍黄桃	730	28.4	344
16	火	ぶっかけ カレーうどん 		青のりビーンズポテト くだもの 	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 大豆, あおのり	油, でんぷん, 冷凍うどん, じゃがいも, 米粉	たまねぎ, にんじん, こまつな, オレンジ	782	31.5	366
17	水	豆乳きなこトースト 		チキンビーンズ フレンチサラダ 	きな粉, 豆乳, 脱脂粉乳, 牛乳, 鶏肉, 粉チーズ, いんげんまめ	無塩食パン, 砂糖, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, アーモンド, はちみつ	セロリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	737	29.9	375
18	木	わかめごはん 		豆腐入り卵焼き マロニーあえ みそ汁 	炊き込みわかめ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, たまご, 油揚げ, みそ	米, 米粒麦, 油, ごま, 砂糖, マロニー, ごま油	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, こまつな, キャベツ, もやし, ねぎ	787	31.9	500
19	金	ピラフシーフード ソースがけ 		ガーリックドレッシングサ ラダ 梨の食べ比べ 	鶏肉, 牛乳(調理用含), 脱脂粉乳, えび, いか, あさり, 生クリーム, 糸寒天, 生わかめ	米, バター, 油, 米粉, ごま, オリーブ油, 三温糖	セロリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんにく, 梨	761	28.2	462
22	月	いかフライドック 		ミネストローネ くだもの 	いか, たまご, 牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズ豆, 粉チーズ	無塩パン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, シェルマカロニ	キャベツ, セロリ, たまねぎ, トマト, トマト缶, 冷凍みかん	753	39.7	355
24	水	サマースープカレー 		じゃがバタしょうゆ マンゴープリン 	ベーコン, 鶏肉, 牛乳(調理用含), 寒天, 脱脂粉乳, 生クリーム	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	たまねぎ, パセリ, にんにく, しょうが, エリンギ, ズッキーニ, かぼちゃ, コーナッツミルク, トマト缶, マンゴピューレ	830	24.0	297
25	木	けんちんうどん 		舟きゅうり てりやきまん 	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	油, ごま油, 冷凍うどん, 砂糖, 小麦粉	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, きゅうり	756	31.6	372
26	金	卵チャーハン 		レバーポテトヤンニョムソース 青菜のスープ <b>【地場産物】</b> 	豚肉, たまご, 牛乳, 豚レバー, 豆腐	米, 米粒麦, 油, 砂糖, じゃがいも, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, こまつな, 干しいたけ, ねぎ, しょうが, たまねぎ, 生しいたけ	773	34.9	341
29	月	<b>【カルシウムデー】</b> 高野豆腐の そばろ井 		小魚のからあげ 変わり漬け 	鶏肉, 凍り豆腐, 牛乳, きびなご, あおのり	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま, ごま油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, キャベツ, こまつな, しょうが	772	33.7	580
30	火	<b>【沖縄県の郷土食】</b> タコライス 		もずくと卵のスープ くだもの 	豚肉, 豚レバー, レンズ豆, 粉チーズ, 牛乳, 豆腐, たまご, もずく	米, 米粒麦, 油, でんぷん	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, キャベツ, ねぎ, こまつな, パイナップル	744	29.9	356

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

**【世界の料理】**  
**ガパオライス(タイ)**  
ガパオライスはタイの家庭でよく作られる料理のひとつです。「ガパオ」とは、バジルの一種であるホーリーバジルのことを指します。給食ではホーリーバジルの代わりに、2年生が技術科の授業で栽培するスイートバジルという品種を使います。

**【地場産物】**  
**\*寺島なす\***  
墨田区にゆかりの深い、江戸東京野菜の一つである寺島なすを使います。生産量が非常に少ない貴重な野菜です。ここ2年ほど、天候の関係で納品が叶わず、給食にて使用できない状況が続いていました。今年こそ、みなさんに食べて欲しいです。実施当日は、寺島なすをサンプルケース近くで展示します。ぜひ、実物を見てください。

**【郷土食】**  
**タコライス(沖縄)**  
タコライスは、沖縄発祥の人気料理で、タコスの具材をご飯にのせたものです。少しスパシーな味付けが、夏の暑さにピッタリの料理です。