

7月の予定献立表

令和8年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
1	水	セサミトースト	ビーンズチャウダー パンプキンサラダ		牛乳・豚肉・あさり・レンズ豆・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・油・じゃがいも・米粉・アーモンド	767	30.6 31.8
2	木	☆半夏生☆ たこめし	トマト肉じゃが マロニー和え		牛乳・油揚げ・たこ・豚肉	しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・トマト・こまつな・キャベツ・きゅうり	米・砂糖・油・じゃがいも・マロニー・ごま・ごま油	714	29.3 18.3
3	金	わかめごはん	豆腐入り卵焼き 白滝のピリ辛炒め にらのみそ汁		牛乳・わかめ・鶏肉・豆腐・鶏卵・豚肉・生揚げ・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・にんにく・こねぎ・だいこん・にら	米・油・ごま・砂糖・白滝	771	34.2 27.6
6	月	ねぎ塩豚丼	わかめスープ メロン		牛乳・豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・たまねぎ・たけのこ・もやし・こねぎ・レモン・にんじん・ねぎ・メロン	米・米粒麦・油・ごま油・でんぷん・ごま	713	29.0 22.4
7	火	☆七夕☆ 五目寿司	小魚の甘辛揚げ そうめんのすまし汁 七夕ゼリー		牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵・きびなご・かまぼこ・粉寒天	干しいたけ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・しょうが・こまつな・ぶどうジュース・ナタデココ	米・砂糖・油・でんぷん・米粉・そうめん	771	28.4 22.4
8	水	黒砂糖パン	ムサカ きのこソテーサラダ		牛乳・豚肉・チーズ	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・なす・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・にんじん	黒砂糖パン・油・砂糖・小麦粉・じゃがいも	746	29.1 33.0
9	木	地産地消 もろこしごはん	魚のスパイシー焼き 磯香和え・豆乳汁		牛乳・さば・きざみのり・生揚げ・みそ・豆乳	とうもろこし・しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ・ほうれんそう	米	732	35.3 25.2
10	金	冷やし和風うどん	青のりビーンズポテト すいか		牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天・鶏卵・大豆・青のり	キャベツ・こまつな・すいか	冷凍うどん・砂糖・油・じゃがいも・でんぷん・米粉	708	31.5 27.3
13	月	セルフ フィッシュサンド	スコッチブロス 冷凍みかん		牛乳・メルルーサ・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆	キャベツ・セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・冷凍みかん	ミルクパン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・押麦	746	36.4 24.5
14	火	あさりの ピリ辛チャーハン	五目スープ サイダーフルーツポンチ		牛乳・あさり・豚肉・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・干しいたけ・白菜キムチ・にら・にんじん・だいこん・こまつな・パイン缶・みかん缶・パイン缶・レモン	米・米粒麦・ごま油・ごま・油・でんぷん・砂糖	728	28.3 20.1
15	水	冷やし中華	きゅうりのキムチ 枝豆		牛乳・鶏肉・鶏卵	もやし・こまつな・にんじん・きゅうり・にんにく・枝豆	冷凍中華麺・ごま油・油・ごま・砂糖・ねりごま	715	33.7 29.3
16	木	鶏飯	魚の七味焼き 野菜のうま煮		牛乳・鶏卵・鶏肉・鮭・豚肉	干しいたけ・しょうが・こねぎ・にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・こまつな	米・砂糖・油・ごま・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	810	42.1 27.5
17	金	夏野菜の カレーライス	海藻サラダ ☆セレクト給食☆ A、抹茶プリン B、オレンジつぶゼリー		牛乳・豚肉・豚レバー・海藻・糸寒天・粉寒天・生クリーム・脱脂粉乳	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・ホールトマト・ズッキーニ・かぼちゃ・ピーマン・キャベツ・ホールコーン・みかん缶・オレンジジュース	米・米粒麦・油・チャツネ・小麦粉・砂糖・油・ごま油・黒砂糖	A,816 B,784	A,23.4 27.9 B,21.3 22.1

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

◎9月の給食は、1日(火)から始まります。

●●行事●●

はんげしょう
2日(木) 半夏生

半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日なので、年によって日付が異なり、今年は7月2日です。農作業の節目とされる重要な日で、梅雨の終わりを知らせる季節の節目でもあります。関西地方では、たこの足のようになり、稲がしっかりと根を張り、豊かに成長することを願い、たこを食べる習慣があります。2日の給食では、たこを使った「たこめし」を作ります。

☆☆☆☆
7日(火) 七夕

7月7日は七夕です。七夕の日には、そうめんを食べる風習があります。「七夕にそうめんを食べると一年間健康で過ごせる」といわれ、平安時代から食べられていました。また、糸に似たそうめんを食べることで「織姫のように機(はた)織りや裁縫が上手くなるように」という願いをかけるともいわれます。7日の給食では、そうめんを天の川に見立てた「そうめん汁」と「七夕ゼリー」を作ります。

日本各地の郷土料理

鶏飯 (鹿児島県)

鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ごはんを鶏肉や錦糸卵などさまざまな具をのせて、丸鶏を煮込んで作ったスープをそそいで食べる料理です。スープに使った丸鶏も細かく裂いて具材にし、余すことなく使います。16日の給食では、鶏がらでとったスープをかけていただく「鶏飯」を作ります。暑くて食欲がないときでもさらさらと食べられます。



地産地消

東京都産の野菜を食べよう!

自分たちが住んでいる地域でとれる食材(地場産物)を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。私たちの住んでいる東京都でも、たくさんの食材がとれます。給食で使う小松菜は、いつも東京都産のものを使用しています。また今月は、9日のとうもろこしと15日のきゅうりと枝豆も、東京都産のものを使用します。住んでいる地域でとれる食材をぜひ味わってください。

旬の食材

