

# 7月の予定献立表

令和2年度 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)	脂肪質 (g)
1	水	たこめし	野菜の甘酢かけ・豚汁		牛乳・油揚げ・たこ・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	ごぼう・干しいたけ・にんじん・さやいんげん・もやし・キャベツ・ほうれんそう・だいこん・ねぎ	米・さとう・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも	761	35.0 18.2
2	木	パエリア	スペイン風オムレツ・冷凍みかん		牛乳・鶏肉・むきえび・いか・ツナ缶・ベーコン・卵・生クリーム	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・パセリ・冷凍みかん	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも	823	32.2 28.3
3	金	森のピザトースト	糸寒天サラダ・トマト入りスープ・冷凍パイ		牛乳・ベーコン・チーズ・糸寒天・豚肉・豆腐・卵	たまねぎ・マッシュルーム・トマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・もやし・にんじん・きゅうり・トウモロコシ・ほうれんそう・もやし・にら・冷凍パイ	パン・バター・油・さとう・でんぷん	755	32.0 34.8
6	月	ごはん	鮭の塩焼き・じゃがいものきんぴら・豆乳汁		牛乳・鮭・豆腐・白みそ・豆乳	ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・だいこん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう	米・油・じゃがいも・さとう	841	32.7 25.1
7	火	五目ずし	ごまあえ・そうめんのすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり	干しいたけ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・万能ねぎ	米・さとう・油・ごま・そうめん・ふ	759	28.3 23.7
8	水	ごはん	いかのカリン揚げ・しらすガーリックポテト・小玉スイカ		牛乳・いか・ベーコン・しらす干し	しょうが・にんにく・たまねぎ・パセリ・小玉スイカ	米・油・でんぷん・じゃがいも	819	31.1 21.2
9	木	五目焼きそば	タピオカ入りココナッツミルク		牛乳・豚肉・むきえび・生クリーム	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・ココナッツミルク・みかん缶・パイナップル・黄桃缶	蒸し中華めん・油・さとう・くず粉・タピオカ	889	33.2 25.7
10	金	ミルクパン	ムサカ風・ひたし豆サラダ		牛乳・牛肉・豚肉・チーズ・青大豆	にんにく・たまねぎ・トマト・なす・ホールコーン・きゅうり・キャベツ・しそ	パン・油・さとう・小麦粉・じゃがいも	811	31.7 35.9
13	月	豚丼	みそ汁・黄桃缶		牛乳・豚肉・白みそ	たまねぎ・さやいんげん・万能ねぎ・黄桃缶	米・油・さとう・でんぷん・じゃがいも	861	31.5 22.2
14	火	ハヤシライス	海藻サラダ(寒天入り)・冷凍みかん		牛乳・牛肉・海藻ミックス・糸寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・冷凍みかん	米・油・バター・小麦粉・さとう	863	23.9 28.3
15	水	豆乳きな粉トースト	白いんげんのクリームシチュー・ガーリックドレッシングサラダ		牛乳・きな粉・豆乳・ベーコン・鶏肉・白いんげん・生クリーム・糸寒天・わかめ	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・にんにく	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま	843	30.4 35.6
16	木	冷やしごまだれうどん	じゃがいものホイル焼き・冷凍パイ		牛乳・鶏肉・油揚げ・白みそ・卵・ベーコン	もやし・にんじん・きゅうり・パセリ・冷凍パイ	冷凍うどん・油・さとう・ごま・でんぷん・じゃがいも・バター	897	32.0 36.7
17	金	さんまのひつまぶし	ゆでとうもろこし・冬瓜汁		牛乳・さんま・鶏肉・油揚げ	しょうが・万能ねぎ・しめじ・とうがね・ねぎ・ほうれんそう・とうもろこし	米・油・でんぷん・さとう・ごま	847	29.3 31.0
20	月	ごまとじゃこのごはん	豆腐入り卵焼き・ひじきの炒め煮・和風もやしスープ		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・大豆・油揚げ・豚肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・もやし	米・油・ごま・さとう・しらたき	842	36.4 28.5
21	火	タコライス	フライドポテト(青のり)・パイ		牛乳・豚肉・ひよこ豆・チーズ・あおのり	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・キャベツ・パイ	米・油・じゃがいも	847	26.1 22.6
22	水	セルフフィッシュバーガー	夏野菜のポタージュ		牛乳・ホキ・卵・鶏肉・生クリーム	キャベツ・セロリ・たまねぎ・トマト・かぼちゃ・パセリ	パン・油・小麦粉・じゃがいも・バター	774	34.3 30.4
27	月	青大豆ごはん	魚の朝鮮風みそ漬け焼き・チャプチェ・青菜と卵のスープ		牛乳・青大豆・めかじき・赤みそ・豚肉・卵	にんにく・ねぎ・しょうが・たけのこ・干しいたけ・はくさいキムチ・にんじん・にら・ほうれんそう	米・もち米・ごま・さとう・油・はるさめ・でんぷん	809	39.1 24.7
28	火	卵とじ丼	しらす和え・豆腐のすまし汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・しらす干し・豆腐	たまねぎ・ほうれんそう・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・えのきたけ・ねぎ	米	816	36.7 24.3
29	水	とうふめし	揚げししゃも・アーモンド和え・冷凍みかん		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも	切り干し大根・たけのこ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・冷凍みかん	米・もち米・さとう・ごま・油・でんぷん・アーモンド	758	28.0 24.8
30	木	ふわふわキーマカレー	じゃがいものフレンチサラダ・パイ		牛乳・豚肉・大豆・豆腐	にんにく・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・きゅうり・パイ	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	835	24.5 24.6
31	金	けんちんうどん(夏)	舟きゅうり・フルーツポンチ		牛乳・鶏肉・油揚げ・乳酸飲料	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・きゅうり・パイナップル・みかん缶・黄桃缶・りんご缶	うどん・油・さとう	758	26.7 19.4

## 1日(水) 半夏生:たこ

半夏生とは、夏至から数えて11日目頃の日(今年は7月1日)をいい、梅雨の終わりを知らせる季節の節目でもあります。昔の農家にとっては、田植えの目安ともいわれています。関西地方では、田に植えた稲の苗がたこの足のようになり根付き、豊作になるようにとの願いからたこを食べる習慣があります。



## 行事 7日(火) セタ たなばた

セタと言えば、織姫と彦星の伝説や、笹に短冊を飾る行事が有名ですね。セタの日には、古くからそうめんを食べる風習もあります。元々は中国から伝わった習慣で、「索餅(さくべい)」という小麦粉を細く練ったものをお供えしたことが始まりといわれます。平安時代には、「この日にそうめんを食べると一年間健康で過ごせる」といわれていたそうです。給食では、7日(金)にそうめんを天の川に見立てたすまし汁を作ります。



## 10日(金) ムサカ(ギリシャ)

ムサカは、ギリシャや中東など、地中海沿岸地域で食べられている伝統的な料理です。オープン鍋にじゃがいも、ミートソース、なす、ベジタブル(ホワイト)ソースを順に重ね、チーズをのせて焼き上げます。本場では、オリーブ油をふんだんに使って作ります。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。7月5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。

