

7月の予定献立表

令和3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	木	セサミトースト	白インゲンのクリームシチュー・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・インゲン豆・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・オレンジ	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉	801	27.7 33.8
2	金	たこめし	ごま和え・豚汁		牛乳・油揚げ・たこ・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・生わかめ	ごぼう・干しいたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・だいこん・ねぎ	米・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも	797	36.0 21.1
5	月	もろこしごはん	魚のユーリンソースかけ・野菜のポン酢和え・冬瓜汁		牛乳・ホキ・鶏ささみ・油揚げ	とうもろこし・万能ネギ・しょうが・にんじん・もやし・ほうれんそう・キャベツ・すだち・しめじ・とうがん・ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・ごま	752	32.4 19.3
6	火	冷やし和風うどん	じゃがいものホイル焼き・黄桃缶		牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天・卵・ベーコン	もやし・ほうれんそう・トマト・パセリ・黄桃缶	うどん・油・さとう・じゃがいも・バター	871	31.3 28.9
7	水	五目寿司	揚げししゃも・もやしの甘酢かけ・そうめんのすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・ししゃも	干しいたけ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・もやし・キャベツ・ほうれんそう	米・さとう・油・でんぷん・ごま・そうめん	873	32.8 29.7
8	木	ミルクパン	ムサカ風・豆のサラダ		牛乳・豚肉・牛肉・チーズ・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・なす・キャベツ・にんじん・きゅうり	パン・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	798	29.3 36.0
9	金	タコライス	むらくも汁・パイン		牛乳・豚肉・ひよこ豆・チーズ・豆腐・卵	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・キャベツ・ほうれんそう・パイン	米・油・でんぷん	798	29.2 22.1
12	月	ごはん	サバのスパイシー焼き・切り干し大根の炒め煮・豆腐のすまし汁		牛乳・さば・油揚げ・豆腐	しょうが・にんにく・切り干し大根・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・ねぎ	米・油・さとう	801	33.7 25.8
13	火	セルフフィッシュバーガー	ビーンズチャウダー・冷凍みかん		牛乳・ホキ・卵・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム	キャベツ・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・冷凍みかん	パン・油・小麦粉・じゃがいも・米粉	843	38.3 28.9
14	水	ふりかけごはん(ひじき)	豆腐入り卵焼き・野菜のうま煮・みそ汁		牛乳・ひじき・削り節・鶏肉・豆腐・卵・豚肉・油揚げ・白みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・さやいんげん・キャベツ・ねぎ	米・油・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも	860	34.7 25.8
15	木	五目焼きそば	きゅうりのキムチ・黄桃缶		牛乳・豚肉・むきえび	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・きゅうり・にんにく・黄桃缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん	808	32.5 20.4
16	金	フィッシュライス	パンプキンサラダ・小玉スイカ		牛乳・ベーコン・もうかさめ	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・がぼちゃ・キャベツ・きゅうり・小玉スイカ	米・バター・油・でんぷん・アーモンド・はちみつ	784	22.7 26.5
19	月	担々麺	フライドポテト・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	冷凍中華麺・油・ごま・じゃがいも・さとう	814	30.1 28.6

振1年
替外
休体
験日

2日(金) 半夏生:たこめし

半夏生とは、夏至から数えて11日目頃の日(今年は7月2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大地にしっかり根付き、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(木) 七夕

七夕と言えば、織姫と彦星の伝説や、笹に短冊を飾る行事が有名ですね。七夕の日には、古くからそうめんを食べる風習もあります。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(木)にそうめんを天の川に見立てたすまし汁を作ります。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月4日(日曜日)は東京都議会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。

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

◎9月は、1日(水)から給食があります。

