



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名						1食分 - kcal たんぱく質g 食塩相当量g	
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	半夏生 たこめし	MILK	トマト肉じゃが 海藻サラダごま風味	油揚げ, まだこ, 豚中肉	牛乳飲用, 海藻ミックス	にんじん, さやいんげん, トマト, こまつな	しょうが, ごぼう, たまねぎ, キャベツ, ホーローン	米, 上白糖, こんにやく, じゃがいも	油, 白ごま, ゴマペースト, ごま油	715 kcal 29.9 g 2.8 g	
2	水	【季節の食材】とうもろこし えびチャーハン	MILK	スーミータン バナナ	ベーコン, むきえび, 木綿豆腐, 鶏卵	牛乳飲用	にんじん, ピーマン, こまつな	にんにく, しょうが, 干し椎茸, ねぎ, たまねぎ, クーロン, ホーローン, バナナ, レモン	米, 米粒麦, でんぷん	油, ごま油	711 kcal 26.9 g 2.8 g	
3	木	ギリシャの味巡り ミルクパン	MILK	ムサカ風 豆のサラダ	豚ひき肉, 豚バナーチップ, ひよこ豆	牛乳飲用, ピザチーズ	ホールトマト, にんじん	にんにく, たまねぎ, なす, キャベツ, きゅうり	ミルクパン, 上白糖, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	オリーブ油, 油, あげ油	768 kcal 31.4 g 3.2 g	
4	金	【季節の食材】枝豆 わかめ枝豆ごはん	MILK	揚げ高野豆腐と野菜の煮物 ごま酢あえ	凍り豆腐, 鶏肉	炊込みわかめ, 牛乳飲用, 生わかめ	にんじん, さやいんげん	えだまめ, ごぼう, しょうが, だいこん, 干し椎茸, もやし, きゅうり	米, 米粒麦, 上白糖, でんぷん, じゃがいも, こんにやく	油, 白ごま, あげ油, 白すりごま, ごま油	830 kcal 32.1 g 2.6 g	
7	月	七夕 五目寿司	MILK	ごま和え そうめんのすまし汁	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	きざみのり, 牛乳飲用	にんじん, さやいんげん, こまつな	干し椎茸, キャベツ, もやし	米, 上白糖, そうめん, 豆麩	油, 白ごま, ゴマペースト	713 kcal 27.1 g 2.7 g	
8	火	ごはん	MILK	サバのスパイシー焼き 野菜の甘酢かけ みそけんちん汁	さば, 鶏肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	牛乳飲用	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, もやし, キャベツ, ごぼう, だいこん, 干し椎茸	米, 上白糖, じゃがいも	白ごま, ごま油, 油	729 kcal 34.8 g 2.7 g	
9	水	【鹿児島県の味巡り】 鶏飯	MILK	ししゃもの磯辺揚げ 大豆入りサラダ	鶏卵, 鶏肉, 大豆	牛乳飲用, ししゃも, あおりのり	葉ねぎ, にんじん	干し椎茸, しょうが, キャベツ, きゅうり	米, 上白糖, 小麦粉, 米粉	油, あげ油, 白ごま, サラダ油	764 kcal 33.9 g 2.7 g	
10	木	カルシウム強化献立 エビのトマト クリームスパゲティ	MILK	海藻サラダ おからケーキ	ベーコン, むきえび, 鶏卵, おから	脱脂粉乳, 生クリーム, 粉チーズ, 牛乳飲用, 海藻ミックス, 牛乳調理用	にんじん, ホールトマト, こまつな	セロリ, にんにく, たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, ホーローン, 干しごぼう	スパゲティ, 上白糖, 小麦粉, 粉糖	油, ごま油, バター	834 kcal 36.5 g 3.4 g	
11	金	ねぎ塩豚丼	MILK	卵トックスープ 冷凍みかん	豚中肉, 木綿豆腐, 鶏卵	牛乳飲用	葉ねぎ, こまつな, にんじん	にんにく, たまねぎ, たけのこ水煮, もやし, レモン, 冷凍みかん	米, 米粒麦, でんぷん, トック ク	油, ごま油, 白ごま	751 kcal 29.8 g 2.8 g	
14	月	鉄強化献立 黒砂糖パンの きなこトースト	MILK	ビーンズチャウダー 切干大根サラダ	きな粉, 豆乳, ベーコン, 豚中肉, あさり, レンズまめ	脱脂粉乳, 牛乳飲用, 牛乳調理用, 生クリーム	にんじん, こまつな	にんにく, たまねぎ, 切干だいこん, もやし, きゅうり	黒砂糖糖食パン, 上白糖, じゃがいも, 米粉	バター, 油, 白ごま, ごま油	777 kcal 32.9 g 3.1 g	
15	火	卵とじ丼	MILK	おろしドレッシングサラダ すいか	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏卵	牛乳飲用, 耐熱系寒天	こまつな, にんじん	しょうが, たまねぎ, 干し椎茸, キャベツ, だいこん, 小玉すいか	米, 米粒麦, 上白糖	油	774 kcal 33.3 g 2.6 g	
16	水	練りごま豆乳 担々麺	MILK	ポテトのおかかまぶし バレンシアオレンジ	豆乳, 白みそ, 赤みそ, 豚ひき肉, 豚バナーチップ, 大豆, 削り節	牛乳飲用	チンゲンサイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, バレンシアオレンジ	むし中華めん, じゃがいも	ゴマペースト, ごま油, 油	733 kcal 31.7 g 3.0 g	
17	木	麦ごはん あさり昆布の佃煮	MILK	魚のマヨネーズ焼き 青菜とえのきだけのおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	あさり, 生鮭, 糸削り, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	角切昆布, 牛乳飲用, 生わかめ	にんじん, こまつな	しょうが, もやし, えのきたけ, たまねぎ	米, 米粒麦, 上白糖, 水あめ, じゃがいも	エッグケアマヨ	764 kcal 33.5 g 2.7 g	
18	金	【江戸東京野菜】寺島なす 寺島なすの ドライカレーライス	MILK	枝豆入りサラダ フルーツヨーグルトかけ	豚ひき肉, 豚バナーチップ	牛乳飲用, ヨーグルト, 脱脂粉乳	にんじん	にんにく, 切りなす, たまねぎ, かつお, マヨネーズ, ホーローン, きゅうり, えだまめ, みかん缶, 701缶, りんご缶, りんご缶	米, 米粒麦, 小麦粉	油, バター, ゴマペースト, ごま油	816 kcal 28.0 g 2.2 g	

※都合により、献立が変更になる場合があります。 ※学年行事のため、1～2日は2年生、9～11日は5組2・3年生、10～11日は1年生の給食はありません。

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。
中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、
機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。
暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。
季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

給食に関するアンケートの実施・給食のレシピの配布

今年度も、全校の皆さんを対象にロイロノートで給食に関するアンケートを行います。
もう一度食べたい献立を1つ答えてもらうので、考えておいてくださいね。
また、給食のレシピも配布予定です。詳細は後日給食の放送や掲示等でお知らせします。



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。

みなさん投票に行きましょう。当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

