



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						1人1日 - 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	月	野菜の日(8月31日) プルコギ丼		わかめスープ 冷凍みかん		豚中肉, 木綿豆腐	牛乳飲用, 生わかめ	にんじん, にら, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, もやし,ねぎ, 冷凍みかん	米,米粒麦, 上白糖, でんぷん	油,白ごま, ごま油	734 kcal 28.2 g 2.6 g		
2	火	江戸東京野菜 寺島なす 寺島なすの ドライカレー		カリカリ油揚げのサラダ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ		豚ひき肉, 豚レバーチップ, 大豆, 油揚げ	牛乳飲用, ヨーグルト, 脱脂粉乳	にんじん, ホールトマト, さやいんげん, こまつな	にんにく,しょうが, セロリ,たまねぎ, エリンギ,なす, キャベツ,パイン缶, りんご缶,アロエ缶	米,米粒麦, 上白糖, 小麦粉	油,白ごま, ごま油	802 kcal 27.7 g 2.3 g		
3	水	はちみつレモン トースト		ポークビーンズ もやしのサラダ		豚角切肉, 大豆	牛乳飲用	にんじん	レモン汁,セロリ, たまねぎ, マッシュルーム水煮, じゃがいも, もやし,きゅうり	無塩食パン, はちみつ, グラニュー糖, じゃがいも, 小麦粉,上白糖	油,バター, 白ごま, ごま油	754 kcal 34.1 g 2.3 g		
4	木	【季節の食材】冬瓜 ごはん		さばの七味焼き 野菜のうま煮 冬瓜汁		さば,豚中肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ	牛乳飲用	にんじん, さやいんげん, こまつな	にんにく, しょうが,ねぎ, たまねぎ, 干し椎茸, とうがん	米,上白糖, こんにゃく, じゃがいも	ごま油,油	747 kcal 35.0 g 2.5 g		
5	金	えびチリソース 焼きそば		じゃがいもの香味あえ グレープゼリー		豚ひき肉, むきえび	牛乳飲用, あおのり, 粉寒天	にんじん, こまつな	しょうが,にんにく, たまねぎ,もやし, 干し椎茸, ぶどうジュース	むし中華めん, 上白糖, でんぷん, じゃがいも	油,ごま油, 白ごま	713 kcal 30.7 g 3.4 g		
8	月	タイの味巡り ガパオライス		えび入りサラダ バナナ		鶏卵, 鶏ひき肉, 大豆, むきえび	牛乳飲用, 生わかめ	赤ピーマン, バジル, ピーマン, にんじん	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり,バナナ, レモン	米,米粒麦, 上白糖, でんぷん	油	748 kcal 30.4 g 2.3 g		
9	火	重陽の節句 さつまいもごはん		豆腐入り卵焼き 菊入りおひたし 根菜のみそ汁		鶏ひき肉, 木綿豆腐, 鶏卵,油揚げ, 白みそ,赤みそ	牛乳飲用	にんじん, こまつな	しょうが,たまねぎ, 干し椎茸,キャベツ, もやし,干し菊, ごぼう,だいこん, ねぎ	米,もち米, さつまいも, 上白糖, じゃがいも	黒ごま,油	714 kcal 30.7 g 3.1 g		
10	水	【季節の食材】枝豆 みそラーメン		ゆで枝豆 キャラメルマーブルケーキ		豚中肉, 赤みそ, 白いんげん パースト	牛乳飲用	にんじん, にら	しょうが, にんにく,ねぎ, はくさい, もやし,えだまめ	食塩ゼロラーメン, 米粉,上白糖, グラニュー糖	油,ごま, ごま油	715 kcal 29.2 g 3.1 g		
11	木	【季節の食材】なし ビビンバみそ味		のりチョレギサラダ なしの食べ比べ		鶏卵, 豚ひき肉, 赤みそ	牛乳飲用, 耐熱系寒天, もみのり	にんじん, こまつな	ぜんまい水煮, もやし,にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり,なし	米,米粒麦, 上白糖	油,ごま油, 白ごま	725 kcal 27.5 g 2.5 g		
12	金	鉄・カルシウム強化献立 ピザトースト		鮭とあさりのクリームシチュー キャベツのサラダ		ベーコン, 生鮭, あさり	ピザチーズ, 牛乳飲用, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム	にんじん, ホールトマト, ピーマン, こまつな	にんにく,たまねぎ, マッシュルーム水煮, セロリ,しめじ, キャベツ,きゅうり, ホールトマト	無塩食パン, じゃがいも, 小麦粉, はちみつ	油,バター	795 kcal 34.9 g 3.3 g		
15	月	敬老の日												
16	火	ひじきの日(15日) ひじきふりかけごはん		いかのねぎ塩焼き 切干大根の炒め煮 生揚げの田舎汁		削り節, いか,油揚げ, 生揚げ, 赤みそ,白みそ	芽ひじき, 牛乳飲用	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが,ねぎ, 切干大根, たまねぎ, だいこん	米,米粒麦, 上白糖, じゃがいも	油,白ごま, ごま油	720 kcal 37.0 g 2.8 g		
17	水	期末考査												
18	木													
19	金	ココア揚げパン		アイントプフ わかめサラダ		ベーコン, レンズまめ, ウインナー	脱脂粉乳, 牛乳飲用, 生わかめ	にんじん	セロリ,にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	ミルクパン, グラニュー糖, 粉糖,上白糖, じゃがいも	あげ油,油, ごま油	792 kcal 24.4 g 3.4 g		
22	月	こぎつねごはん		いかのかりん揚げ 千草あえ		鶏ひき肉, 油揚げ, いか,鶏卵	牛乳飲用	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, キャベツ, もやし	米,米粒麦, もち米, 上白糖, でんぷん,米粉	あげ油, 白ごま,油	751 kcal 34.5 g 2.9 g		
23	火	秋分の日												
24	水	セサミトースト		クリームパスタスープ しらすガーリックポテト		ベーコン, 鶏肉, あさり	牛乳飲用, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム, しらす干し	にんじん, こまつな, パセリ	にんにく, セロリ, たまねぎ, エリンギ	無塩食パン, はちみつ, マカロニ,米粉, じゃがいも	バター, ねりごま, 白ごま,油, オリーブ油	725 kcal 29.6 g 2.2 g		
25	木	【季節の食材】栗 大山おこわ		小魚の青のりからあげ 豆乳汁		鶏肉,油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ,豆乳	牛乳飲用, わかさぎ, あおのり	にんじん, さやいんげん, こまつな	干し椎茸, ごぼう, だいこん	米,米粒麦, もち米,上白糖, でんぷん, じゃがいも	むきぐり, 油,あげ油	728 kcal 32.7 g 3.1 g		
26	金	【季節の食材】りんご えびとシーフードの スパゲティ		バジルドレッシングサラダ りんごの食べ比べ		豚ひき肉, 豚レバーチップ, むきえび, ツナ缶,あさり	牛乳飲用	にんじん, ホールトマト, ピーマン	セロリ,にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり,レモン, りんご	スパゲティ, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	油	764 kcal 33.9 g 2.8 g		
29	月	田舎うどん		和風寒天和え てりやきまん		豚中肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ,鶏肉	牛乳飲用, 耐熱系寒天	にんじん, こまつな	にんにく,しょうが, たまねぎ,干し椎茸, ねぎ,キャベツ, だいこん	冷凍うどん, 上白糖, 小麦粉	油	745 kcal 32.5 g 3.2 g		
30	火	【季節の食材】ぶどう あぶたま丼		海藻サラダ人参ドレッシング ぶどうの食べ比べ		豚肉, 油揚げ, 鶏卵	牛乳飲用, 海藻ミックス	にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, きゅうり,ぶどう	米,米粒麦, 上白糖, はちみつ	油	755 kcal 30.1 g 2.7 g		

※都合により、献立が変更になる場合があります。※12日は5組の給食提供がありません。

ランクインした料理の提供の際は、献立名に二重下線をつけます。

7月実施 アンケート結果

「これまで寺島中で食べた給食で、また食べたい給食を1つ教えてください。」

	No.1	No.2	No.3
1年	カレーライス	黒砂糖パンのきなこトースト じゃがいものハニーサラダ・フルーツポンチ	
2年	揚げパン	じゃがいものハニーサラダ	ラーメン
3年	揚げパン	ヤンニョムチキン	フルーツポンチ
全体	揚げパン	フルーツポンチ	カレーライス

★野菜大好き！大作戦について★

墨田区では、区民の健康寿命を延ばすため、平成28年度から「野菜大好き！大作戦」を展開し、1日350g以上の野菜摂取を目標にしています。

平成28年度の調査では、区民の皆さんの1日に食べる野菜の量は、252.3gと約100g不足しており、直近の調査でも同様の結果となっています。これは野菜摂取を毎食約30g増やすことで目標に近づきます。

給食では、特に野菜をたっぷりとりれる献立に野菜のキャラクターをつけて紹介していきます。

