



7月予定献立表



令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名				主な使用食材						エネルギー	
	曜	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質	
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質	
1月	行事：半夏生(はんげしょう)	たこめし	大豆とひじきの卵焼き	なめことわかめの赤だし	まぐろ、鶏ひき肉、大豆、たまご、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、八丁みそ	牛乳、芽ひじき、粉末煮干し、生わかめ	米、米粒麦、上白糖	油	にんじん、さやえんどう、さやいんげん	洗いごぼう、たまねぎ、なめこ、ねぎ	732 Kcal 35.6 g 22.7 g 2.9 g	
2火	世界の料理：中国	ジャージャー麺	春巻き	豆乳ゼリーポンチ	豚ひき肉、大豆、赤みそ、豚肉、豆乳	牛乳、粉寒天	むし中華めん、でんぶん、春巻きの皮、小麦粉、上白糖、緑豆はるさめ	油、白すりごま、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル、しょうが汁	831 Kcal 32.3 g 30.1 g 3.2 g	
3水		麦ご飯	チキンカツ	レモンドレッシングサラダ	鶏むね肉、たまご、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、粉末煮干し	米、米粒麦、小麦粉、生パン粉、はちみつ	油	にんじん、ごまつな	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、ねぎ	777 Kcal 36.1 g 23.7 g 2.2 g	
4木		枝豆のグラタン	スパイシーポテトビーンズ	夏野菜のスープ	鶏肉、大豆、ベーコン	牛乳、ピザチーズ	無塩パン、小麦粉、じゃがいも、でんぶん	油、バター	にんじん、トマト、かぼちゃ、ごまつな	たまねぎ、エリンギ、えだまめ、にんにく、スウィートピー、ホールコーン	786 Kcal 34.0 g 37.8 g 2.3 g	
5金	行事：七夕(笹の節句)	五目寿司	野菜のごま味噌和え	そうめんのすまし汁	七ヶゼリー	凍り豆腐、油揚げ、たまご、白みそ、鶏肉	牛乳、きざみひの、生わかめ、粉寒天、乳酸菌飲料、アガー	米、上白糖、じゃがいも、たまご、豆腐、水糖みつ	油、白すりごま、白ごま、ねりごま	にんじん、さやえんどう、ごまつな、オクラ	761 Kcal 26.6 g 20.7 g 2.7 g	
8月	郷土料理 沖縄県	ご飯	メダイの塩麹焼き	ゴーヤーチャンプルー	もずくスープ	めだい、豚肉、沖縄豆腐、たまご、削り節、鶏ひき肉	牛乳、もずく	米、上白糖	油、ごま油	にんじん、ごまつな	しょうが汁、にんにく、たまねぎ、にがうり、もやし、たけのこ、ねぎ	721 Kcal 39.1 g 20.9 g 2.9 g
9火	世界の料理：スペイン	シーフードパエリア	ソパ・テ・アホ	オレンジとアーモンドのケーキ	鶏肉、えび、いか、あさり、ツナ、ベーコン、豚肉、たまご	牛乳、粉チーズ、生クリーム	米、米粒麦、食パン、小麦粉、上白糖	バター、油、オリーブ油、アーモンド	にんじん、ピーマン、ごまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、ホールコーン、オレンジマーマレード	773 Kcal 30.3 g 26.7 g 2.5 g	
10水	世界の料理：ギリシャ	黒砂糖パン	ムサカ風	ひよこ豆のサラダ	豚ひき肉、豚レバー、チーフ、ひよこ豆	牛乳、ピザチーズ	黒砂糖パン、上白糖、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	オリーブ油、油	ホールトマト、にんじん	にんにく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	732 Kcal 29.7 g 34.2 g 3.1 g	
11木	世界の料理：イタリア	ペスカトーレ	イタリアンサラダ	マチエドニア	ベーコン、あさり、いか、えび、ペビー、ほたて	牛乳、粉寒天	スパゲティ、上白糖、はちみつ、三温糖	オリーブ油	にんじん、ホールトマト、ピーマン、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、ぶどうジュース、パイナップル、黄桃缶、みかん缶、バナナ	769 Kcal 33.9 g 21.0 g 2.6 g	
12金		豚肉と高野豆腐の卵とじ丼	こんにゃくのきんぴら	ゆで枝豆	豚肉、凍り豆腐、たまご、豚肉	牛乳	米、米粒麦、上白糖、糸こんにゃく	油、ごま油	ごまつな、にんじん、さやいんげん	しょうが汁、たまねぎ、たけのこ、洗いごぼう、えだまめ	809 Kcal 39.5 g 27.5 g 2.8 g	
16火	郷土料理 鹿児島県	鶏飯(けいはん)	鯖の二色ごま焼き	トマト肉じゃが	たまご、鶏若鶏肉、おむね、さば、豚肉	牛乳	米、上白糖、しらたき、じゃがいも	油、白ごま、黒ごま	葉ねぎ、にんじん、トマト、さやいんげん	干しいたけ、しょうが汁、たまねぎ	852 Kcal 42.7 g 31.7 g 3.0 g	
17水	旬の野菜	ツナコーントースト	バジルドレッシングサラダ	パンプキンポタージュ	ツナ、レンズマメ	牛乳、ヨーグルト、無糖練乳、スキムミルク、生クリーム	無塩食パン、じゃがいも、上白糖	マヨネーズ、オリーブ油、バター	パセリ、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんにく、みかん	748 Kcal 29.5 g 31.1 g 1.9 g	
18木	季節の料理	冷やしきつねうどん	小魚の甘辛揚げ	すいか	鶏肉、油揚げ	牛乳、きびごこ	上白糖、冷凍うどん、でんぶん、米粉	油	にんじん、ごまつな	たまねぎ、しょうが汁、ねぎ、小玉すいか	731 Kcal 35.3 g 28.5 g 3.1 g	
19金		夏野菜カレーライス	海藻サラダ	カッパヨーグルト	豚ひき肉、豚レバー、チーフ	粉チーズ、牛乳、生わかめ、耐熱系寒天、ヨーグルト	米、米粒麦、チャツネ、小麦粉、三温糖	油、バター、白ごま、ごま油	にんじん、トマト、ホールトマト、さやいんげん	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、スウィートピー、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	767 Kcal 25.2 g 21.5 g 2.5 g	

*献立は都合により変更する場合があります。

7月行事食

半夏生(はんげしょう)「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した。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8本の足のよう」に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。



七夕「そうめんのすまし汁」

七夕の日には、古くからそうめんを食べる風習があります。元々は中国から伝わった習慣で、「索餅」という小麦粉を細く練ったものを七夕にお供えたことが始まりといわれます。その昔、古代中国皇帝の子供が、7月7日に亡くなり、一本足の鬼となって熱病を流行らせたので、その子供の好物だった「索餅」を供えて祟りを鎮めたそうです。このことから、七夕に索餅を食べる習慣が生まれ、これがそうめんへと変わっていきました。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月7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。当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。



夏の地中海フェスタ@9・10・11日

①スペインの「パエリア」「ソパ・テ・アホ」

「パエリア」は、「パエジャーラ」と呼ばれる平底の浅いフライパンで、米・野菜・魚介類・肉などを炒め、そこにサフランを加えて炊いて作ります。「ソパ・テ・アホ」は、にんにくのスープのことです。



②ギリシャの「ムサカ」

「ムサカ」は、ナスやじゃがいも、ひき肉などの具材を重ねてオープンで焼いた、ギリシャの代表的な料理です。ちなみにムサカという言葉には「冷やしたも」という意味があります。



③イタリアの「ペスカトーレ」「マチエドニア」

「ペスカトーレ」は、魚介類を用いたトマトソースのスパゲッティです。ペスカトーレという名前はイタリア語で「漁師」を意味しています。「マチエドニア」は、イタリア版のフルーツポンチです。

