

日	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	牛乳	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の熱や力になるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)
1 (月)	メープルトースト	カリカリサラダ ポークビーンズ		599	23.1	飲用牛乳, 豚中肉, 大豆	食パン, マーリン, メープルシロップ, ワンタンの皮, 上白糖, ごま油, じゃがいも, バター, 小麦粉	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン, セロリ, たまねぎ, マッシュルーム(水煮)
2 (火)	ごはん	あじのねぎみそがけ 小松菜の和え物 眞沢山汁		558	26.5	飲用牛乳, あじ切身, 赤みそ, 油揚げ, 木綿豆腐	米, 油, 上白糖, でんぷん, 白ごま, ごま油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, だいこん, えのきたけ
3 (水)	ちゅうかどん 中華丼	にらたまスープ えだまめ 枝豆		561	26.2	飲用牛乳, 豚中肉, いか, 木綿豆腐, 鶏卵	米, 油, 上白糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ(水煮), にんじん, キャベツ, ねぎ, たまねぎ, にら, えだまめ
4 (木)	ひ 冷やしごまだれうどん	揚げいもち くだもの(冷凍りんご)		617	24.6	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	冷凍細うどん, 上白糖, 白ごま, 油, じゃがいも, でんぷん, 三温糖	にんじん, もやし, きゅうり, くだもの(冷凍りんご)
5 (金)	たなはたすし 七夕寿司	あまがわじろ 天の川汁 カルピスゼリー		555	20.6	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 木綿豆腐, 粉寒天, 乳酸菌飲料	米, 上白糖, 油, 豆麩, そうめん	かんぴょう(乾), 干しいたけ, にんじん, れんこん, さやいんげん, こまつな, みかん缶
8 (月)	スパゲティービーンズソース	じゃが芋のハニーサラダ くだもの(小玉すいか)		646	24.0	飲用牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, 粉チーズ	スパゲティ, 油, 上白糖, バター, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム(水煮), ピーマン, きゅうり, キャベツ, くだもの(すいか)
9 (火)	わかめごはん	ししゃものごま焼き 切干大根の炒め煮 しぶり汁		578	22.7	飲用牛乳, 炊き込みわかめ, 油揚げ, 鶏肉, ししゃも	米, 押麦, 白ごま, でんぷん, 油, 糸こんにゃく, 三温糖	切干しだいこん, 干しいたけ, にんじん, こまつな, しょうが, とうがん, ねぎ
10 (水)	ジャンバラヤ	マカロニ入り野菜スープ フルーツヨーグルト		567	21.3	飲用牛乳, ポークハム, チョリソーソーセージ, ベーコン, 鶏肉, ヨーグルト	米, バター, 油, ツイストマカロニ, 上白糖, はちみつ	にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, 赤ピーマン, ピーマン, にんじん, しょうが, キャベツ, こまつな, みかん缶, パイン缶, りんご缶
11 (木)	ごはん	わふうあつや たまご ちくせんに 和風厚焼き玉子 筑前煮 なつやさい 夏野菜のみそ汁		593	25.9	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 鶏卵, 鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, サラダ油, 上白糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, 洗いごぼう, れんこん, たけのこ(水煮), かぼちゃ, スッキーニ, えのきたけ, ねぎ, ほうれん草
12 (金)	あしたばパン	さかな 魚のカレーパン粉焼き かいそつ 海藻サラダ ポトフ		565	26.3	飲用牛乳, たら切身, 海藻ミックス, 耐熱糸寒天, ベーコン, ウィンナー	あしたばパン, パン粉, オリーブ油, 上白糖, ごま油, 白ごま, 油, じゃがいも	パセリ, にんにく, もやし, きゅうり, にんじん, セロリ, たまねぎ, しょうが, キャベツ
16 (火)	パエリア	やさい 野菜スープ ソイクッキー		613	25.5	飲用牛乳, 鶏肉, たこ, いか, ベーコン, 豚中肉, 大豆, 生クリーム	米, バター, オリーブ油, 油, じゃがいも, 三温糖, はちみつ, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, 赤ピーマン, ピーマン, しょうが, キャベツ, こまつな, レモン, 干しぶどう
17 (水)	チキンカツサンド	ミネストローネ くだもの(国産バレンシアオレンジ)		594	26.7	飲用牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豚中肉, 粉チーズ	セサミパン, 油, 小麦粉, パン粉, オリーブ油, じゃがいも, ABCマカロニ	キャベツ, にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, くだもの(オレンジ)
18 (木)	もろこしごはん	さかな 魚の照り焼き ゴーヤチャンプルー とうふ 豆腐ともずくのみそ汁		596	31.7	飲用牛乳, めかじき切身, 豚中肉, 木綿豆腐, 鶏卵, 削り節, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, もずく	米, ごま油, 油	とうもろこし, ねぎ, しょうが, たまねぎ, igaうり, もやし, にら
19 (金)	なつやさい 夏野菜のドライカレーライス	ガーリックドレッシングサラダ くだもの(メロン)		646	22.2	飲用牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 耐熱糸寒天	米, 油, 小麦粉, バター, ミルメークココア, 白ごま, オリーブ油, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), なす, スッキーニ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, くだもの(メロン)

※仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

- ★1(月)～3(水)…6年生は移動教室のため給食はありません。
- ★10(水)～12(金)…5年生は移動教室のため給食はありません。
- ★9月の給食は、3(火)から始まります。



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う。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

人気のじゃがいものハニーサラダのレシピをご紹介します

- 材料
揚げ油…適量
じゃが芋…2個
ふり塩…少々
きゅうり…1/2本
にんじん…2cm
キャベツ…葉1枚
 - ドレッシング
酢…大1/2
塩…小2/5
はちみつ…小1
からし…適量
- ① じゃがいもは細めのせん切りにし、水にさらす。水気をよく切ったら、油で揚げて塩をふる。
★パラパラのじゃがいもにするポイント
・じゃがいもは細く切る
・水にさらすことでじゃがいものでんぷんがとれてくっつきにくくなる(水気をよく切らないと油がはねるので注意！)
・じゃがいもは少量ずつ揚げる
 - ② にんじんはせん切り、きゅうりは半月切り、キャベツは短冊切りにし、茹でてさます。
 - ③ ドレッシングの調味料をすべて合わせておく。
 - ④ 揚げたじゃがいもと、茹でた野菜を合わせ、ドレッシングをかける。

