



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	月	【カルシウムデー】 サーモンクリーム スパゲティ		ガーリックドレッシングサラダ くだもの	ベーコン,生鮭,牛乳 (調理用含),脱脂粉 乳,生クリーム,粉 チーズ,耐熱系寒天, わかめ	スパゲティ,油,パ ター,小麦粉,ごま,オ リーブ油,三温糖	たまねぎ,マッシュルーム パセリ,キャベツ,きゅう り,にんじん,にんにく,冷 凍みかん	823	33.6	453
2	火	【半夏生】 たこめし		トマト肉じゃが ゆで枝豆	油揚げ,たこ,牛乳,豚 肉	米,上白糖,油,こん にやく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,干しし いたけ,にんじん,こまつ な,たまねぎ,トマト,さや いんげん,えだまめ	731	34.3	347
3	水	【地場産物】 ガパオライス		えび入りサラダ くだもの	鶏卵,鶏肉,大豆,牛 乳,わかめ,えび	米,米粒麦,油,上白糖, でんぷん	たかのつめ,にんにく,た まねぎ,たけのこ水煮,赤 ピーマン,バジル,ピーマ ン,キャベツ,きゅうり,に んじん,オレンジ	746	30.6	315
4	木	ミルクパン		レバーポテト レンズ豆の野菜スープ くだもの	牛乳,豚レバー,ベー コン,豚肉,レンズま め	ミルクパン,油,じゃが いも,でんぷん,米粉, 上白糖,ごま	しょうが,たまねぎ,にん じん,エリンギ,キャベツ, ホールコーン,こまつな, 冷凍洋梨	717	34.5	364
5	金	【七夕】 五目寿司		そうめんのすまし汁 ゆでとうもろこし 【地場産物】	鶏肉,油揚げ,鶏卵,き ざみのり,牛乳	米,上白糖,油,そうめ ん・ひやむぎ	干しいたけ,たけのこ水 煮,にんじん,さやえんどう, こまつな,とうもろこ し	708	26.9	311
8	月	【地場産物】 トビウオの ドライカレー		ツナ入りサラダ くだもの	トビウオミンチ,豚 肉,牛乳,ツナ缶	米,油,小麦粉,はちみ つ	にんにく,しょうが,セロ リ,たまねぎ,にんじん,ト マト,ピーマン,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, メロン	793	33.9	315
9	火	【鹿児島県の郷土料理】 鶏飯		ごまししゃも ごまあえ	鶏卵,鶏肉,牛乳,し しゃも	米,上白糖,油,小麦粉, ごま,ゴマペースト	干しいたけ,しょうが, 葉ねぎ,キャベツ,もやし, こまつな,にんじん	710	32.3	562
10	水	冷やしきつねうどん		フライドポテト くだもの	鶏肉,油揚げ,牛乳,あ おのり	上白糖,冷凍うどん, 油,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にん じん,ねぎ,こまつな,オレ ンジ	776	31.9	384
11	木	わかめ大豆ごはん		卵の花卵焼き じゃがいもの香味あえ みそ汁	大豆,炊き込みわか め,牛乳,鶏肉,おから 鶏卵,あおのり,豆 腐,油揚げ,みそ	米,油,上白糖,ごま, じゃがいも	しょうが,たけのこ水煮, にんじん,こまつな,たま ねぎ,にら	809	35.0	431
12	金	森の ピザトースト		じゃがいものハニーサラダ 豆乳ゼリーポンチ	ベーコン,ピザチー ズ,牛乳,粉寒天,豆乳	食パン,油,じゃがい も,はちみつ,上白糖	たまねぎ,マッシュルー ム,ホールトマト,エリン ギ,しめじ,ピーマン,きゅ うり,にんじん,キャベツ, みかん缶,黄桃缶,パイン 缶	712	24.1	401
16	火	上海焼きそば		カリカリ油揚げのサラダ 杏仁豆腐	豚肉,えび,いか,あさ り,牛乳(調理用),油 揚げ,粉寒天,加糖練 乳	油,おし中華めん,上白 糖,でんぷん,ごま,ご ま油	たまねぎ,にんじん,たけ のこ水煮,干しいたけ, さやえんどう,キャベツ, こまつな	744	35.1	446
17	水	ごはん		魚のピリ辛焼き 野菜のうま煮 豆乳汁	牛乳,ぶり,豚肉,豆 腐,みそ,豆乳	米,三温糖,でんぷん, ごま,油,こんにやく, じゃがいも,上白糖	しょうが,たまねぎ,にん じん,干しいたけ,たけ のこ水煮,さやいんげん, だいこん,しめじ,ねぎ,こ まつな	830	39.1	349
18	木	親子丼		青菜と糸寒天のあえもの 【セレクト給食】 A. おいか B. パイナップル	鶏肉,鶏卵,牛乳,耐熱 糸寒天,糸削り	米,米粒麦,上白糖	たまねぎ,トマト,こまつ な,もやし,にんじん,すい か,パイナップル	788 778	32.5 32.3	389 391
19	金	【ギリシャデー】 あしたばパン		ムサカ風 豆のサラダ	牛乳,豚肉,ピザチー ズ,ひよこ豆	あしたばパン,オリ ーブ油,上白糖,小麦 粉,じゃがいも,はちみ つ	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	739	29.7	454

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【行事食】

たこめし*半夏生(はんげしょう)*

半夏生とは、夏至の日から数えて11日目頃、今年は7月2日にあたります。農家には大事な節目の日で、この日に豊作を願ってたこを食べる習慣があります。

そうめんのすまし汁*七夕*

七夕には、古くからそうめんを食べる風習があります。給食では、そうめんのすまし汁に星形のお麩を浮かべ、天の川に見立てて作ります。



【世界の料理】

ムサカ(ギリシャ)・・・ギリシャの代表的な料理で、ひき肉・ナス・じゃがいも・チーズを重ねてオーブンで焼いた料理です。ラザニアの原型といわれています。この夏は、パリオリンピックが開催されます。7月最後の給食で、オリンピックの発祥の都市ギリシャの料理とオリンピックの勝者に贈られるオリーブ冠をイメージしたあしたばパンを合わせて、オリンピックを盛り上げたいと思います。



【セレクト給食】

夏の果物セレクト

目的:夏が旬の果物を食べよう!

献立: A. おいか

B. パイナップル

★夏が旬の果物は、水分を豊富に含むものが多く、体を冷やし水分補給の役割も果たしてくれます。



【地場産物】

3日の「ガパオライス」には、東京元気農場で収穫される生バジルを使います。バジルの収穫時期に合わせて日程を組んだので、新鮮な物が届く予定です。

5日の「ゆでとうもろこし」は、東久留米市で収穫される「おおも」の甘い品種のとうもろこしを注文しています。収穫後すぐの美味しいとうもろこしが届く予定です。

9日の「トビウオのドライカレー」は、八丈島産のトビウオのミンチを使って作ります。地場産物が東京都は少ないですが、島しょを含んでいる利点が活かされている食材です。



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。

当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

みんなで投票。みんなで参加。あなたの一票大切に。

