

7月の予定献立表

令和6年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白ク質 脂質 (g)
1	月	たこめし	もやしの甘酢がけ 豚汁		牛乳・油揚げ・たこ・豚肉・豆腐・みそ	しょうが・干しいたけ・にんじん・こまつな・もやし・キャベツ・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・砂糖・ごま・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	718	34.7 19.1
2	火	もろこしごはん	鮭の塩焼き・ごま和え 鶏ごぼう汁		牛乳・鮭・鶏肉・豆腐・油揚げ	とうもろこし・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・ごま・砂糖・ねりごま・油・こんにゃく	757	35.3 26.5
3	水	ピザトースト	ビーンズチャウダー・ガーリックドレッシングサラダ		牛乳・ベーコン・チーズ・豚肉・あさり・レンズ豆・脱脂粉乳・生クリーム・糸寒天	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・にんにく・こまつな・キャベツ・きゅうり	食パン・油・じゃがいも・米粉・ごま・オリーブ油・砂糖	735	33.8 28.4
4	木	ジャージャー麺	フライドポテト(青のり) 河内晩柑		牛乳・豚肉・大豆・みそ・青のり	しょうが・にんにく・にんじん・干しいたけ・ねぎ・にら・きゅうり・もやし・河内晩柑	蒸し中華麺・油・てんぷん・ごま・ごま油・じゃがいも	737	30.7 24.3
5	金	コムチェン	ごま豆乳坦々スープ 揚げバナナ		牛乳・豚肉・えび・鶏卵・みそ・豆腐・糸寒天・豆乳	にんにく・しょうが・ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・バナナ	米・米粒麦・油・砂糖・ごま油・ねりごま・ごま・小麦粉・米粉	813	34.8 30.6
8	月	五目寿司	そうめんのすまし汁 七夕ゼリー		牛乳・高野豆腐・油揚げ・鶏卵・のり・鶏肉・粉寒天	れんこん・干しいたけ・かんぴょう・にんじん・さやえんどう・こまつな・ぶどうジュース・ナタデココ	米・砂糖・油・麩・そうめん	715	24.6 17.6
9	火	フィッシュライス	糸寒天サラダ じゃがいものポターージュ		牛乳・ベーコン・モウカザメ・糸寒天・脱脂粉乳・豆乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・もやし・こまつな・セロリ・葉ねぎ	米・油・でんぷん・ごま油・砂糖・じゃがいも	774	27.3 26.1
10	水	冷やしきつねうどん	いかサラダ フルーツヨーグルトがけ		牛乳・鶏肉・油揚げ・いか・ヨーグルト・脱脂粉乳	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・キャベツ・きゅうり・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	冷凍うどん・砂糖・油	774	36.6 24.0
11	木	わかめごはん	卵の花卵焼き 切り干し大根の炒め煮・みそ汁		牛乳・わかめ・鶏肉・おから・鶏卵・油揚げ・豆腐・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・切り干し大根・こまつな	米・油・ごま・砂糖	755	30.8 24.6
12	金	黒砂糖パン	ムサカ風・ビーンズサラダ		牛乳・豚肉・チーズ・大豆・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・ナス・にんじん・きゅうり・ホールコーン	黒砂糖パン・オリーブ油・砂糖・油・小麦粉・じゃがいも・でんぷん	786	32.0 34.4
16	火	鶏飯	小魚の南蛮漬け 野菜のうま煮		牛乳・鶏卵・鶏肉・きびなご・豚肉	干しいたけ・しょうが・葉ねぎ・ねぎ・にんじん・たまねぎ・こまつな	米・砂糖・油・でんぷん・米粉・こんにゃく・じゃがいも	722	33.3 19.3
17	水	セルフフィッシュバーガー	ミネストローネ オレンジつぶゼリー		牛乳・メルルーサ・鶏卵・豚肉・粉チーズ・粉寒天	キャベツ・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・オレンジジュース・みかん缶	ミルクパン・油・小麦粉・パン粉・油・じゃがいも・マカロニ・砂糖	730	36.3 24.7
18	木	冷やし中華そば	きゅうりのキムチ・黄桃缶		牛乳・鶏卵・鶏肉・きびなご・豚肉	もやし・こまつな・にんじん・きゅうり・にんにく・黄桃缶	冷凍ラーメン・ごま油・油・ごま・砂糖・ねりごま	729	30.6 27.5
19	金	ドライカレーライス	オニオンドレッシングサラダ すいか		牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・すいか	米・米粒麦・油・小麦粉・じゃがいも・砂糖	809	27.2 23.5

1年野外体験

行事

はんげしょう 1日(月)半夏生: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す。昔の農家にとっては、田植えの目安ともいわれていました。関西地方では、田に植えた稲の苗がたこ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。

7日(日)七夕

七夕と言えば、織姫と彦星の伝説や、笹に短冊を飾る行事が有名ですね。七夕の日には、古くからそうめんを食べる風習もあります。平安時代には、「この日にそうめんを食べると一年間健康で過ごせる」といわれていたそうです。給食では、8日(月)にそうめんを天の川に見立てたすまし汁を作ります。

世界の料理

~ベトナム~

コムチェンはベトナム風チャーハンのことで、ニョクナムという魚介類が原料の調味料を使って作ります。今回はベトナムのおやつ、揚げバナナも給食室で作ります。

~ギリシャ~

ムサカは、ギリシャや中東など、地中海沿岸地域で食べられている伝統的な料理です。オープン鍋にじゃがいも、ミートソース、ナス、ベシャメル(ホワイト)ソースを順に重ね、チーズをのせて焼き上げます。今回は給食用に少しアレンジして作ります。

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

◎9月の給食は、2日(月)から始まります。

旬の食材

とうもろこし

世界三大作物のひとつです。穀物としても食べられるほど栄養が豊富で胚芽部分にはビタミンやミネラルがたくさん含まれています。

ナス

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。紫色の色素成分にはコレステロール値を下げたり、ガンを予防したりする効果があります。

すいか

すいかは水分のほかにエネルギーやミネラルの補給に役立ち、汗を大量にかく夏にはぴったり！収穫直後がいちばん甘くおいしいです。

