

とうきょうたん しょくざいかせん ひ
※東京都産の食材に下線を引いています。

実施日		飲 み 物	食 具	献立名	材 料 名			エネルギー kcal		
日	曜				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	たんぱく質 g		
7.1	水		スプーン	ハイジの手作り白パン トマトシチュー ブルーベリーヨーグルト		牛乳、豚肉、ヨーグルト	小麦粉、さとう、バター、油、じゃがいも、はちみつ、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブルーベリー、レモン	630 22.9	
2	木			冷やしつけラーメン チャーシュー キャベツのごま風味 蒸しとうもろこし		牛乳、豚肉	中華めん、油、ラード、ごま油、さとう、白ごま	にんじん、もやし、にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、にら、 <u>とうもろこし</u>	554 25.7	
3	金			たこごはん さばの塩こうじ焼き ほうれん草のおひたし 根菜のみそ汁		牛乳、たこ、さば、みそ、糸削り、豆腐	米、油、さとう、こんにゃく、 <u>じゃがいも</u>	しょうが、ごぼう、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、 <u>だいこん</u> 、長ねぎ	585 30.1	
6	月		スプーン	根菜の和風タコライス チンゲンサイとじゃがいものスープ 開校記念日前祝いセレクト (冷凍黄桃・冷凍りんご)		牛乳、豚肉、みそ、レンズ豆、ベーコン、鶏卵	米、麦、油、じゃがいも、 <u>でんぷん</u>	みずな、ごぼう、れんこん、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、冷凍黄桃、冷凍りんご	593 22.8	
7	火		スプーン	七夕ちらしずし 天の川汁 フルーツみつ豆		牛乳、とり肉、油揚げ、鶏卵、豚肉、粉寒天、赤えんどうまめ	米、さとう、油、麩、そうめん	にんじん、たけのこ（水煮）、干ししいたけ、きゅうり、とうがん、長ねぎ、ほうれんそう、パイン缶、白桃缶、みかん缶	607 22.2	
8	水			照り焼きチキンバーガー ラタトゥイユ ポテトスープ		牛乳、とり肉、ベーコン、生クリーム	マーガリンパン、ごま油、さとう、オリーブ油、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、なす、ズッキーニ、トマト、バジル、パセリ	554 23.7	
9	木		スプーン	ごはん 生揚げの中華うま煮 バンサンスー		牛乳、生揚げ、とり肉、いか、ハム	米、ごま油、さとう、 <u>でんぷん</u> 、はるさめ	にんにく、しょうが、干ししいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし	620 27.3	
10	金			ココアあげパン 白身魚のガーリック焼き カラフルサラダ ミネストラスープ		牛乳、ホキ、ベーコン、豚肉	ミルクパン、油、マヨネーズ、パン粉、さとう、じゃがいも、マカロニ	レモン、にんにく、パセリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、セロリ、かぶ、トマト	609 24.8	
13	月		スプーン	鶏飯 玉ねぎのかきあげ 枝豆		牛乳、とり肉、鶏卵、のり	米、油、さとう、小麦粉	しょうが、万能ねぎ、干ししいたけ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、 <u>かぼちゃ</u> 、 <u>枝豆</u>	620 21.5	
14	火			ねぎま風丼 野菜のおひたし 豆腐とじゃがいものみそ汁		牛乳、とり肉、みそ、豆腐、油揚げ、わかめ	米、麦、油、さとう、 <u>でんぷん</u> 、 <u>じゃがいも</u>	たまねぎ、 <u>長ねぎ</u> 、にんじん、もやし、 <u>こまつな</u> 、えのきたけ	603 27.0	
15	水			夏野菜のカレーライス グリーンサラダ くだもの（小玉すいか）		牛乳、とり肉、レンズ豆	米、麦、油、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 <u>トマト</u> 、にんじん、 <u>なす</u> 、 <u>ズッキーニ</u> 、 <u>ピーマン</u> 、 <u>かぼちゃ</u> 、キャベツ、アスパラガス、 <u>きゅうり</u> 、りんご、小玉すいか	649 20.0	
16	木			ごはん 豆あじのさくさく揚げ 野菜のポン酢和え とりごぼう汁		牛乳、豆あじ、とり肉、生揚げ	米、小麦粉、油、さとう、こんにゃく	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、 <u>こまつな</u> 、レモン、ごぼう、だいこん、えのきたけ、 <u>長ねぎ</u>	610 26.6	
17	金			海鮮和風スープスパゲッティ コールスロー 豆乳ゼリーいちごソース		牛乳、ベーコン、あさり、えび、いか、粉寒天、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、 <u>でんぷん</u> 、さとう、マヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、えのきたけ、 <u>こまつな</u> 、キャベツ、 <u>きゅうり</u> 、ホールコーン、レモン、いちごジャム	561 26.0	
◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。									7月分 一日あたりの平均	600 24.7
									3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

★7月の行事食★



7月3日 「半夏生」 7月2日から7日頃までを「半夏生」といいます。昔は田植えを終える目安の日とされ、農作業を無事に終わられたことへの感謝や、豊作への願いを込めてたこを食べる風習があります。たこの足のように、植えた稲がしっかりと根を張るようお願いが込められています。給食では、半夏生にちなんで「たこごはん」を取り入れました。

7月7日 「七夕」 7月7日は七夕です。七夕は、織姫と彦星が年に一度だけ天の川を渡って会うことができるという伝説に由来する行事です。短冊に願い事を書いて笹に飾り、願いがかなうよう祈ります。給食でも七夕にちなんだ献立を取り入れました。天の川汁には天の川に見立てたそうめんを入れ、七夕らしさを感じられるようにしています。

