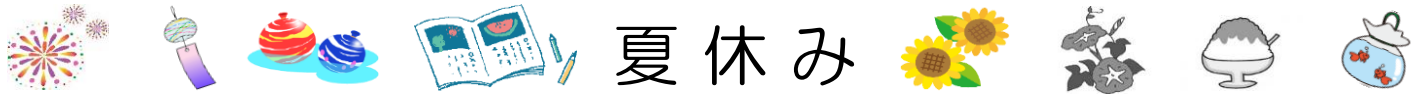


とうきょうとうさん しよくざい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	曜日	献立名	材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとこと
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの		
7.1	木	武蔵野うどん キャベツのじゃこ和え たらし焼き	牛乳 ぶた肉 油揚げ じゃこ	生めん 油 さとう ごま油 小麦粉 さつまいも	干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな にんじん	630 27.1	【郷土料理で 日本1周】 残すところ東 京都のみと なりました。 聖火リレーは 6日かけて東 京都をめぐり ます。そのた め給食では6 回に分けて 東京都の郷 土料理や東 京都産の食 材をたくさん 使用した料 理を提供し ます。1日、5 日、13日、1 4日、15日、 16日です。 楽しんで食 べてほしいと 思います。
2	金	さばめし たこべったん みだくさん汁	牛乳 さば 大豆 たこ 卵 粉かつお あおのり 豆ふ みそ	米 麦 油 小麦粉 ごま じゃがいも	しょうが 万能ねぎ にんじん コーン 長ねぎ キャベツ しょうが だいこん たまねぎ	674 25.8	
5	月	ごはん たくあん炒り煮 生揚げと野菜の煮物 江戸甘みそのドレッシングサラダ	牛乳 生揚げ とり肉 甘みそ	米 麦 油 小麦粉 ごま さとう じゃがいも 油	たくあん漬 たけのこ にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん キャベツ こまつな	662 24.1	
6	火	セタちらしずし 天の川汁 フルーツみつ豆	牛乳 塩ざけ 卵 わかめ 粉寒天 赤えんどう豆	米 麦 さとう 油 そうめん	こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ミックスフルーツ	608 24.4	
7	水	夏野菜のカレーライス バジルドレッシングサラダ すいか	牛乳 とり肉	米 麦 油 小麦粉 油 じゃがいも さとう	たまねぎ バクチョイ にんにく しょうが にんじん りんご トマト かぼちゃ とうもろこし なす もやし きゅうり キャベツ バジル すいか	619 17.4	
8	木	赤飯 鯛の天ぷら 野菜のおかかあえ すまし汁	牛乳 ささげ たい けずり節 豆ふ	米 もち米 ごま 油 小麦粉 さとう 麴	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	609 29.4	
9	金	とりごぼうピラフ スパイシーポテト・シュリンプ 野菜スープ	牛乳 とり肉 えび 白いんげん	米 麦 バター 油 じゃがいも	ごぼう マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン コーン たまねぎ にんにく キャベツ こまつな セロリー	632 22.1	
12	月	ごはん 家常豆腐 ひじきのびりっとサラダ 冷凍パン	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ ひじき ツナ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 油	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ もやし パイン	678 26.4	
13	火	深川めし ししゃものから揚げ 塩ちゃんこ汁	牛乳 あさり 油揚げ ししゃも とり肉 大豆 豆ふ	米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 はるさめ ごま油	ごぼう しょうが グリンピース 長ねぎ にんにく えのきたけ にんじん もやし はくさい	659 28.8	
14	水	とびうおとむろあじのミートソース 小松菜とツナのサラダ ミルクゼリーブルーベリーソースがけ	牛乳 とびうお むろあじ とり肉 大豆 ツナ のり 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな しょうが ブルーベリー レモン	664 28.9	【開校 記念日】 7日は開校 記念日です。 給食では8日にお 祝いとして赤 飯を炊きま す。また、紅 白の体の色 が縁起が良 いとされてい る鯛は天ぷ らにします。 129歳の誕 生日を給食 でもお祝いし ましょう。
15	木	東京食材の3色丼 じゃがいもの染め煮 沢煮わん	牛乳 ぶた肉 大豆 粉かつお とり肉	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも でんぷん	エリンギ しょうが にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	627 22.7	
16	金	ごはん たたき揚げ 野菜のごま酢浸し 夏野菜の赤だし味噌汁	牛乳 むろあじ 卵 赤みそ ぶた肉 豆ふ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま	たまねぎ こまつな しょうが にんじん もやし キャベツ かぼちゃ なす みょうが 長ねぎ	630 28.8	
19	月	あしたばパン 洋風卵焼き 野菜サラダ とうもろこしのポタージュ	牛乳 卵 ハム 粉チーズ 生クリーム	油 じゃがいも さとう バター	グリンピース にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ りんご とうもろこし	672 27.9	



夏休み

8.26	木	野沢菜のお茶漬け 肉じゃが煮 なし	牛乳 とり肉 じゃこ ぶた肉	米 ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう	のざわな漬 万能ねぎ にんじん たまねぎ なし	603 28.6	【おひさま ゼリー】 おひさまゼ リーはにんじ んのすりおろ しとオレンジ ジュースを 使って作りま す。鮮やかな オレンジ色が 太陽を思わ せるゼリーな のでおひさま ゼリーと言ひ ます。
27	金	チキンライス かぼちゃとじゃがいものチーズ焼き キャベツと豆のスープ	牛乳 とり肉 チーズ 白いんげん	米 麦 油 バター じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース かぼちゃ セロリー にんにく キャベツ こまつな	627 21.9	
30	月	野菜たっぷり棒々鶏麺 野菜チップス おひさまゼリー	牛乳 とり肉 わかめ 粉寒天	生中華めん ごま油 練りごま さとう ごま 油 じゃがいも	もやし キャベツ 長ねぎ しょうが にんじん にがうり かぼちゃ オレンジジュース	640 24.6	
31	火	なす入りマーボー豆腐丼 パンサンスー 白玉スープ	牛乳 ぶた肉 レバー みそ 豆ふ ハム とり肉	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ しらたま	にんにくしょうが たけのこ 長ねぎ 干しいたけ なす キャベツ もやし たまねぎ にら にんじん	666 26.1	
◎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・8月分 一日あたりの平均	641 25.6
【国産有頭車海老】 昨年度に引き続き、国の取り組みで給食の食材を無償でいただけることになりました。今年度は有頭車海老です。9日のスパイシーポテト・シュリンプで登場します。頭付きのえびは、1人1尾です。頭からしっぽまで食べられるよう、かりっと揚げます。頭、目、殻、しっぽがついており、見た目的には迫力のあるえびですが、この機会に生き物の命をいただいていることを実感し食べてほしいと思います。						3・4学年1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 26.0

