



日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名						13種 - kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	たこめし	半夏生	塩肉じゃが 豆腐のすまし汁	油揚げ, 豚肉, 木綿豆腐	牛乳飲用	にんじん, ごま つな	しょうが汁, 洗 いごぼう, 干しい だけ, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	米, 米粒麦, 上白 糖, つぎこん にやく, じゃが いも	油	717 kcal 31.0 g 3.4 g	
2	火	ごはん じゃこふりかけ	ツナ入り卵焼き もやしのごましょうゆかけ 豆腐と油揚げのみそ汁	系削り, ツナ缶, 鶏卵, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ	ちりめんじゃ こ, ぎざみのり, 牛乳飲用, 生わ かめ	牛乳飲用	にんじん, ごま つな	しょうが, たまね ぎ, もやし, きゅ うり, しょうが 汁, ねぎ, えのき だけ	米, 米粒麦	白ごま油, サラ ダ油, ごま油	789 kcal 35.9 g 3.1 g	
3	水	ジャージャー麺	じゃがいもの香味あえ クラッシュオレンジゼリー	豚ひき肉, 赤み そ	牛乳飲用, あお のり, 粉寒天	牛乳飲用	にんじん, いら な	しょうが, にんに く, たけのこ(水 煮), 干しいだ け, ねぎ, きゅ うり, もやし, オ レンジ ジュース, みかん 缶	むし中華めん, でんぶん, じゃ がいも, 上白糖	油, 白すりごま, ごま油, 白ごま	720 kcal 29.9 g 3.1 g	
4	木	ごはん	魚のごまだれ焼き 切干大根の炒め煮 具だくさんみそ汁	生鮭, 油揚げ, 鶏 肉, 白みそ, 赤み そ	牛乳飲用	牛乳飲用	にんじん, ごま つな	切干しいたご ん, 洗いごぼう, だいこん, ねぎ	米, 上白糖, じゃ がいも	白ごま油	795 kcal 36.2 g 2.4 g	
5	金	チリビーンズ サンド	野菜スープ ミルクゼリー	鶏ひき肉, レン ズまめ, 豚レ バーチップ, 豚 中肉	粉チーズ, 牛乳 飲用, 粉寒天, 牛 乳調理用, 脱脂 粉乳	牛乳飲用	にんじん, ごま つな	にんにく, たまね ぎ, しょうが, キャベツ, ホール コーン, みかん缶	無塩パン, 小麦 粉, じゃがいも, 上白糖	油	714 kcal 34.1 g 2.8 g	
8	月	五目寿司	七タ(7日) ごま和え そうめんのすまし汁	鶏肉, 油揚げ, 凍 り豆腐, 鶏卵	ぎざみのり, 牛 乳飲用	牛乳飲用	にんじん, さや えんどう, ごま つな	干しいただけ, だけのこ(水 煮), キャベツ, もやし	米, 上白糖, そ うめん, 豆麩	油, 白ごま, ゴマ ペースト	735 kcal 29.0 g 3.1 g	
9	火	シーフード スパゲティ	オニオンドレッシング 冷凍みかん	豚ひき肉, むき えび, ベビーほ たて, あさり, ツ ナ缶	牛乳飲用	牛乳飲用	にんじん, ホー ルトマト, ビー マン	セロリ, にんに く, たまねぎ, キャベツ, きゅ うり, 冷凍みかん	スパゲティ, 小 麦粉, じゃがい も, 上白糖	サラダ油, 油, バ ター	792 kcal 34.4 g 2.9 g	
10	水	鶏飯(けいはん)	ししゃものカレー揚げ マロニーあえ	鶏卵, 鶏若鶏肉 むね	牛乳飲用, し しゃも	牛乳飲用	葉ねぎ, にんじ ん, ごまつな	干しいただけ, しょうが汁, キャベツ, もやし	米, 上白糖, でん ぶん, 米粉, マロ ニー	油, あげ油, 白ご ま, ごま油	718 kcal 31.0 g 3.3 g	
11	木	麦ごはん	さばのねぎソースがけ ごま酢あえ 豆乳汁	さば, 木綿豆腐, 白みそ, 豆乳	牛乳飲用, 生わ かめ	牛乳飲用	にんじん, ごま つな	ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, だ いこん, しめじ	米, 押麦, 上白糖	白ごま, サラダ 油	722 kcal 34.4 g 2.7 g	
12	金	ミルクパン	ギリシャの味巡り ムサカ風 ひじきのツナサラダ	豚ひき肉, ツナ 缶	牛乳飲用, ピザ チーズ, 芽ひじ き	牛乳飲用	ホールのマト, にんじん	にんにく, たま ねぎ, なす, キャ ベツ, きゅうり, レモン	ミルクパン, 上 白糖, 小麦粉, じゃがいも	オリーブ油, 油, あげ油, サラダ 油	712 kcal 30.4 g 3.1 g	
16	火	スパゲティ ミートビーンズ ソース	海藻サラダごま風味 バナナ	豚ひき肉, 豚レ バーチップ, 大 豆	粉チーズ, 牛乳 飲用, 海藻ミッ クス	牛乳飲用	にんじん, ホー ルトマト, ごま つな	にんにく, セロ リ, たまねぎ, キャベツ, ホール コーン, パナナ, レモン	スパゲティ, 上 白糖, 小麦粉	オリーブ油, サ ラダ油, 油, 白ご ま, ゴマペース ト, ごま油	806 kcal 31.4 g 2.9 g	
17	水	シナモントースト	クラムチャウダー 豆のサラダ	ベーコン, ベ ビーほたて, あ さり, ひよこ豆	牛乳飲用, 牛乳 調理用, 脱脂粉 乳, 生クリーム	牛乳飲用	にんじん, パセ リ	たまねぎ, キャ ベツ, きゅうり	無塩食パン, 上 白糖, じゃがい も, 小麦粉, はち みつ	バター, 油, オ リーブ油	756 kcal 30.2 g 2.8 g	
18	木	えびチャーハン	スーミータン すいか	ベーコン, むき えび, 木綿豆腐, 鶏卵	牛乳飲用	牛乳飲用	にんじん, ビー マン, ごまつな	にんにく, しょう が, 干しいだ け, ねぎ, たまね ぎ, かり-ん, ホール コーン, 小玉すいか	米, 米粒麦, でん ぶん	油, ごま油	718 kcal 26.8 g 3.0 g	
19	金	ドライカレーライス	糸寒天入り海藻サラダ 豆乳ゼリーポンチ	豚ひき肉, 豚レ バーチップ, レ ンズまめ, 豆乳	牛乳飲用, 海藻 ミックス, 耐熱 糸寒天, 粉寒天	牛乳飲用	にんじん	にんにく, セロ リ, たまねぎ, キャ ベツ, きゅうり, ホール コーン, みかん缶, りん ご, バイン缶	米, 米粒麦, 小麦 粉, はちみつ, 上 白糖	油, バター, サラ ダ油	846 kcal 27.0 g 2.6 g	

※都合により、献立が変更になる場合があります。

減塩大作戦 (給食だより号外)



COCOOにて配信中!

6月19日より、毎週金曜日に配信をしています。減塩に関して、家庭で役立つ情報を掲載しておりますので、ご家庭でご覧ください。7月19日配信の最終号では、減塩に関する簡単なアンケートをお願いしますので、ぜひご協力ください。

給食に関するアンケートの実施

今年度も、全校の皆さんを対象にロイロノートで給食に関するアンケートを行います。もう一度食べたい献立を1つ答えてもらうので、考えておいてください。人気の献立は、10月以降に順次提供する予定です。



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。

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。

