



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水) 期末試験(給食はありません)						
2(木) 期末試験(給食はありません)						
3(金) 期末試験(給食はありません)						
6 (月)	枝豆ごはん ししゃもと竹輪の磯部揚げ じゃこサラダ なすのみそ汁	○	<b>牛乳</b> ,炊き込みわかめ,細切り昆布,焼ちくわ,ししゃも,卵,あおのり,乾燥わかめ,かつお節,ちりめんじゃこ,油揚げ,淡色辛みそ,赤みそ	米,もち米,小麦粉,揚げ油,上白糖,ごま油,じゃがいも,白すりごま	枝豆(冷),生姜(汁),キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,なす,玉葱,えのきたけ,長葱	754 kcal 30.7 g 24.8 g
7 (火)	七夕ちらし寿司 天の川汁 七夕フルーツポンチ	○	<b>牛乳</b> ,とり肉,油揚げ,あなご蒲焼,刻みのり,かまぼこ,卵	米,押し麦,上白糖,白炒りごま,そうめん,かたくり粉,もち	ゆでたけのこ,乾しいたけ,かんぴょう,人参,れんこん,枝豆(冷), <b>玉葱</b> ,えのきたけ,オクラ,パインアップル(缶),フルーツミックス(桃・りんご・洋梨)(缶)	736 kcal 27.4 g 20.4 g
8(水) オンライン授業日(給食はありません)						
9 (木)	ご飯 サバのごまソース焼き サウピカンサラダ あさりと小松菜のかきたま汁	○	<b>牛乳</b> ,さば,あさり水煮(レトルト),高野豆腐,卵	米,押し麦,三温糖,白練りごま,白炒りごま,じゃがいも,揚げ油,サラダ油,上白糖,かたくり粉	生姜,キャベツ,人参,ホールコーン(缶),きゅうり,玉葱,えのきたけ,小松菜	813 kcal 36.5 g 31.7 g
10 (金)	欲張り麻婆豆腐丼 ひじきのびりっとサラダ くだもの	○	<b>牛乳</b> ,豚ひき肉,豚レバー,大豆,赤みそ,とうふ(もめん),芽ひじき(乾),まぐろ水煮(缶)	米,押し麦,サラダ油,上白糖,かたくり粉,揚げ油,ごま油,三温糖,白炒りごま	生姜,にんにく,長葱,人参,ゆでたけのこ,乾しいたけ,ホールトマト(缶), <b>なす</b> ,ニラ,キャベツ,もやし, <b>小松菜</b> ,枝豆(冷),小玉すいか	750 kcal 33.2 g 22.0 g
13 (月)	キムチチャーハン 魚と芋の中華和え 中華風卵スープ	○	<b>牛乳</b> ,豚肉,めかじき,大豆,鶏挽き肉,卵	米,押し麦,サラダ油,かたくり粉,米粉,揚げ油,じゃがいも,ごま油,三温糖,白炒りごま	生姜,にんにく,人参,キムチ(白菜),長葱, <b>小松菜</b> ,玉葱,ホールコーン(缶),クリームコーン(缶),万能ねぎ	754 kcal 29.6 g 24.0 g
14 (火)	ペンネアラビアータ 有機玉葱ドレッシングのチーズサラダ かぼちゃのケーキ	○	<b>牛乳</b> ,無塩せきベーコン,豚もも肉,ウィンナー(無添加),ダイスチーズ,豆乳, <b>調理用牛乳</b> ,卵	ペンネ,サラダ油,上白糖,小麦粉,有塩バター,はちみつ	にんにく,生姜,トマトピューレ,ホールトマト(缶),人参,玉葱,マッシュルーム(ゆで),パセリ,キャベツ,小松菜,きゅうり,ホールコーン(冷),レモン(汁),かぼちゃ,かぼちゃペースト(冷)	720 kcal 27.4 g 28.5 g
15(水) 午前授業日(給食はありません)						
16 (木)	夏野菜のカレーライス ビーンズサラダ カルピスゼリー	○	<b>牛乳</b> ,豚肉,豚レバー,白いんげん豆,ピザ用チーズ,白いんげん豆ペースト,大豆,カルピス,粉寒天, <b>調理用牛乳</b>	米,押し麦,サラダ油,じゃがいも,揚げ油,有塩バター,小麦粉,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,ホールトマト(缶),かぼちゃ,なす,ズッキーニ,キャベツ,小松菜,枝豆(冷),ホールコーン(缶),もも(缶)	774 kcal 25.6 g 24.1 g

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。  
 ※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。  
 ※東京都産の食材は**太字**で示しています。

**「作り置き料理」の食中毒にご注意ください**



チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

**「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント**

野菜をよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。		調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。	
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。		料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。	