

令和5年

7月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
3 半夏生献立	4	5	6	7 七夕献立	
たこめし けんちん汁 さばの南部焼き 切干大根洋風煮 抹茶ババロア エネルギー：834kcal／蛋白質：38.8g／脂質：31.1g	ごはん クラムチャウダー ミートローフ ごぼうサラダ 冷凍みかん エネルギー：838kcal／蛋白質：35.1g／脂質：30.1g	ごはん 卵とコーンのスープ 回鍋肉 枝豆 マーラーカオ エネルギー：858kcal／蛋白質：37.8g／脂質：25.7g	カレーピラフ ミネストローネ わかさぎのマリネ ポテトサラダ エネルギー：802kcal／蛋白質：30.0g／脂質：27.1g	七夕そうめん 天ぷら(きす・いか・かぼちゃ) ごまあえ 白玉サイダーポンチ エネルギー：837kcal／蛋白質：32.6g／脂質：20.7g	この週の 予約締切日は 6月23日(金)
10	11	12 A・B献立	13	14	
枝豆しらすごはん みそ汁 チーズコロッケ ツナとキャベツの和風サラダ 冷凍みかん エネルギー：847kcal／蛋白質：33.4g／脂質：29.0g	家常豆腐丼 中華スープ ごま酢あえ 豆乳ゼリー黄桃ソースがけ エネルギー：806kcal／蛋白質：35.8g／脂質：26.6g	A：ピザトースト B：ツナマヨトースト ポトフ アーモンドサラダ ヨーグルトゼリーいちごソース Aエネルギー：796kcal／蛋白質：32.6g／脂質：32.6g Bエネルギー：829kcal／蛋白質：34.0g／脂質：32.6g	ごはん 沢煮碗 さわらのみそマヨ焼き トマトとわかめのサラダ じゃがいものそぼろ煮 エネルギー：813kcal／蛋白質：36.3g／脂質：30.5g	ごはん コーンポタージュ 鶏肉のレモンソースがけ ふかしいも フレンチサラダ オレンジゼリー エネルギー：801kcal／蛋白質：36.4g／脂質：20.6g	この週の 予約締切日は 6月30日(金)
17 海の日	18	19	20 1学期最後の給食	21	
 五目おこわ 呉汁 卵焼き 揚げなす フルーツヨーグルト エネルギー：829kcal／蛋白質：35.7g／脂質：30.4g	冷やし中華 じゃがいもの香味揚げ ゆでとうもろこし 果物 エネルギー：795kcal／蛋白質35.1g／脂質：27.1g	夏野菜のカレーライス ABCスープ 小松菜サラダ 果物 エネルギー：819kcal／蛋白質25.3g／脂質：24.3g	 この週の 予約締切日は 7月7日(金)		

七夕は、中国の「乞巧奠(きっこうでん)」が由来だと言われています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士で、仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にししか会えなくなってしまったとのことです。この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詞歌などの上達を願う風習もあります。7日の給食は、七夕にちなんだ料理(七夕そうめん)が登場します。



都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。