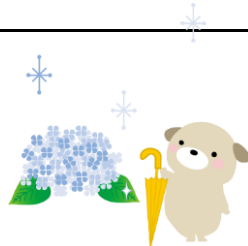
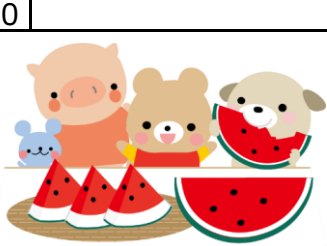


令和3年

7月予定献立表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
28	29	30	1	2	
			わかめごはん みそ汁 生揚げのピザソース焼き ツナとキャベツの和風サラダ エネルギー：859kcal／蛋白質：36.7g／脂質：34.4g	ごはん 春雨スープ 回鍋肉(ホイ-ロ-) 茹で枝豆 フルーツ白玉 エネルギー：801kcal／蛋白質：32.5g／脂質：17.8g	この週の 予約締切日は 6月18日(金)
5	6	7	8	9	
ごはん きのこスープ ミートローフ トマトとわかめのサラダ エネルギー：794kcal／蛋白質：31.5g／脂質：28.0g	たこめし みそ汁 ししゃもとちくわの磯辺揚げ ごま酢和え エネルギー：815kcal／蛋白質：37.8g／脂質：25.6g	七夕そうめん 天ぷら(キス・イカ・南瓜) ごまあえ 七夕ゼリー  エネルギー：751kcal／蛋白質：29.1g／脂質：19.7g	麻婆豆腐丼 中華スープ きゅうりの中華漬け 果物 エネルギー：794kcal／蛋白質：33.2g／脂質：24.6g	枝豆しらすごはん みそ汁 チーズコロッケ ごまドレサラダ エネルギー：857kcal／蛋白質：29.1g／脂質：29.5g	この週の 予約締切日は 6月25日(金)
12	13	14	15	16	
五目おこわ 呉汁(ごじる) 卵焼き 揚げなす アップルゼリー エネルギー：878kcal／蛋白質：34.2g／脂質：29.4g	ごはん わかめスープ 鶏肉とイカのチリソース 中華サラダ フルーツヨーグルト エネルギー：839kcal／蛋白質：32.0g／脂質：21.6g	A・B 献立 A：揚げパン(ココア) B：揚げパン(きなこ) トマトシチュー ごぼうサラダ 果物 Aエネルギー：895kcal／蛋白質：32.4g／脂質：33.4g Bエネルギー：876kcal／蛋白質：33.0g／脂質：34.0g	ごはん 沢煮碗 鮭のごま味噌焼き おかかあえ じゃが芋のそぼろ煮 エネルギー：784kcal／蛋白質38.5g／脂質：18.5g	冷やし中華 じゃがいもの香味揚げ 茹でとうもろこし 果物 エネルギー：832kcal／蛋白質：34.9g／脂質：27.1g	この週の 予約締切日は 7月2日(金)
19	20	21	22	23	
ごはん みそ汁 あじフライ 小松菜サラダ ひじきと大豆の炒め煮 Bエネルギー：816kcal／蛋白質：34.1g／脂質：25.0g	給食最終日 夏野菜のカレーライス ABCスープ フレンチサラダ 果物 Bエネルギー：865kcal／蛋白質：24.7g／脂質：23.8g				この週の 予約締切日は 7月9日(金)
26	27	28	29	30	

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、七夕の日にししかえなくなってしまうとのことです。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・七夕ゼリー)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。