

日曜	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
	献立名	牛乳	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)	
3月	わかめご飯 鶏のから揚げ甘酢あんかけ お浸し みそ汁		米 かたくり粉 さとう じゃが芋 揚げ油	鶏肉 赤みそ 炊き 込みわかめ 牛乳	小松菜 にんじん にんにく しょうが えのき もやし 玉ねぎ	785 26.8	
4火	キムチまぜご飯 春巻き 南蛮和え		米 春巻きの皮 三温糖 かたくり粉 小麦粉 さとう 油 揚げ油	豚肉 カットわかめ 牛乳	にんじん ピーマン なら 白菜キムチ もやし キャベツ きゅうり	768 26.5	
5水	シャージャーめん わかめスープ ゆでとうもろこし (東京都産とうもろこし)		蒸中華めん さとう かたくり粉 いりごま 油	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ たまご カットわかめ 牛乳	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	889 36.2	
6木	ビスキュイパン コーンシチュー (東京都産たまねぎ) くだもの(小玉すいか)		丸パン さとう 小麦粉 じゃが芋 バター アーモンド粉 油	玉子 ベーコン 鶏 肉 生クリーム 牛乳	にんじん 玉ねぎ ホールコーン缶 クリーム コーン缶 小玉すいか	879 29.1	
7金	こぎつね寿司 そうめん入りすまし汁 七夕フルーツポンチ		米 かたくり粉 油 じゃが芋 バター	油揚げ 豆腐 ささみ 焼のり 粉寒天 牛乳	にんじん 大根 ミカン缶 パイン缶 モモ缶	757 26.6	
10月	ミックスピラフ レタスとトマトのスープ (東京都産レタス) ポテトチーズ焼き (東京都産じゃが芋)		米 かたくり粉 じゃが芋 バター 油	鶏肉 むきえび いか短冊 ベーコン 卵 ピザチーズ 牛乳	にんじん レタス トマト 玉ねぎ ホールコーン缶 しめじ	774 29.3	
11火	五目揚げそば 乳ない豆腐		生中華めん 油 かたくり粉 砂糖 揚げ油	豚肉 うずらの卵 粉寒天 牛乳	にんじん チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ もやし みかん缶 パイン缶 モモ缶	828 29.0	
12水	青大豆ご飯 ししゃもの南蛮漬け ごま和え かき玉汁 (東京都産小松菜) 抹茶ミルクゼリー		米 三温糖 かたくり粉 砂糖 油 揚げ油 いりごま すりごま 練りごま	鶏肉 大豆 豆腐 刻み昆布 卵 ししゃも 粉寒天 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 長ねぎ もやし キャベツ	888 39.2	
13木	えびクリームライス サラダ くだもの(メロン)		米 小麦粉 バター 油	鶏肉 むきえび 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 ホール コーン缶 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり メロン	885 28.4	
14金	セルフフィッシュサンド ポトフ ホワイトゼリー		ミルクパン 小麦粉 パン粉(乾)パン粉 (生)じゃが芋 砂糖 揚げ油	メルルーサ 卵 ベーコン 豚肉 大 豆 粉寒天 カル ビス 牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ かぶ	826 42.4	
18火	【食育の日・群馬県編】 ご飯 ソースかつ お浸し こんにゃくの煮物 こしね汁		米 パン粉(乾) パン粉(生) こんにゃく	鶏肉 牛乳	にんじん もやし 小松菜 長ねぎ しめじ	884 34.9	
19水	【文京区和食の日】 ご飯 白身魚のずんだ焼き なすと桜えびの田舎煮 新ごぼうと油揚げのみそ汁 即席のつくだ煮 (東京都産野菜)	お茶	米 さとう じゃが芋 油 いりごま	すずき 西京みそ 赤みそ 油揚げ 桜えび 牛乳	ピーマン かぼちゃ にんじん なす ごぼう 枝豆	705 32.5	
20木	夏野菜カレーライス サラダ (東京都産野菜)		米 小麦粉 油 バター 揚げ油	豚肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん ピーマン かぼちゃ しょうが なす 玉ねぎ ズッキーニ	857 22.8	

* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。

【7/19(水) 文京区和食の日が始まります!】

平成25年に、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
和食のよさを再確認し、和食の継承ができるように、学校給食では、学期に1回、「和食の日」の給食を取り入れます。この日は、和食の専門家「笠原将弘(かさはらまさひろさん)」さんが、考えた献立を給食で、提供します。
また、この日は、牛乳ではなく、お茶を出します。