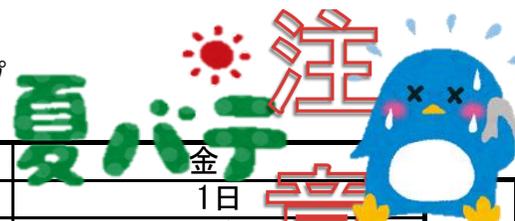


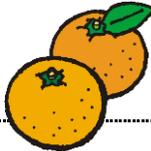
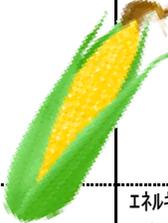
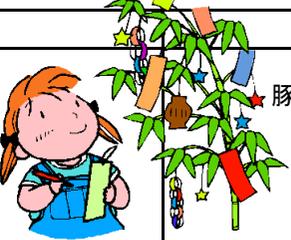
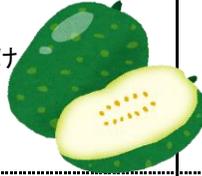
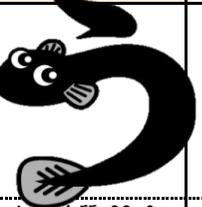
# 7月献立予定表

都立六郷工科・大森グループ



2022年 7月

9月の予約忘れないでね!

月 6/27	火 6/28	水 6/29	木 6/30	金 7/1	この週の締切は 6月17日
鮭のバター醤油ご飯 ザンギ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁、芋、ワカメ 南瓜汁粉 牛乳 <b>北海道にこだわった献立</b>	麦ご飯 チンジャオロース キャベツの中華ごまたれ アサリのスープ 大学芋 牛乳	夏野菜カレー フレンチサラダ 洋風卵スープ 冷凍みかん 牛乳 	麦ご飯 ミックスフライ 磯辺サラダ 味噌汁、冬瓜、エビ 牛乳 	麦ご飯 鶏肉のバーベキュー 野菜ソテー、トウモロコシ サラダ 豆のトマトスープ煮 牛乳 エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.1 g	
4日 豚角煮丼 コーンポテト 辛味野菜 味噌汁、モヤシ、ワカメ コーヒー牛乳 	5日 麦ご飯 鶏肉のマリネ 南瓜のチーズ焼き レンズ豆のカレースープ 牛乳	6日 雑穀米ごはん 焼き魚 冷やし鉢 味噌汁、レンソ、モヤシ 牛乳 	7日 七タちらし 豚肉とベーコンの野菜巻き そうめん汁 七タポンチ 牛乳	8日 パン ボルシチ キエフ風チキン マッシュポテト 牛乳 <b>ウクライナ風献立</b> エネルギー 849 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 3.4 g	この週の締切は 6月24日
11日 タコライス ゴーヤチャンプル 味噌汁、アサリ、トウモロコシ 沖縄のぜんざい 牛乳 <b>沖縄風献立</b>	12日 古代米ごはん 鰹の南蛮漬け 冬瓜とがんもの煮付け ふのり入り味噌汁 牛乳 	13日 麦ご飯 鶏肉のサッパリ煮 ピーマンのジャコ炒め 豆乳みそスープ 牛乳	14日 シーフードカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	15日 麦ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 中華漬け 中華スープ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー 804 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.2 g	この週の締切は 7月1日
18日  <b>海の日</b>	19日 ミートソーススパゲティ (なす) ツナサモサ (芋入) かぶの浅漬け 味噌スープ 牛乳 	20日 六郷全体集会 うなぎの混ぜ寿司 夏野菜のおろし和え 田舎煮 味噌汁、トウモロコシ、シジミ 牛乳 	21日 大森のみ セーフアン (鶏飯) 人参しりしり もずくのかき揚げ サーターアンダーギー 牛乳 <b>沖縄風献立</b> 	22日 大森のみ、終業式 ドライカレー ビーンズサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳 エネルギー 831 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.1 g	この週の締切は 7月8日

土用の丑の日にうなぎを食べるのは、江戸時代のキャッチコピーから始まったとする説が有力です。今年の土用の丑の日は23日ですが、当日は給食がありませんので、両校のある最終日にうなぎを使ってみました。ビタミンAが豊富で栄養をたっぷり含んだうなぎは、胃腸の病気や風邪予防、夏バテ防止にも最適です。