





31年度6月予定献立表

文京区立第八中学校

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	ピピンパ たまごスープ		米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	豚肉 たまご みそ 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん	776 33.2	
4火	グリーンピースごはん さわらの香味焼き ごま和え みそ汁		米 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	さわら 油揚げ みそ 牛乳	グリーンピース 生姜 ニンニク 長ネギ 小松菜 もやし きゃべつ	718 32.6	
5水	みそパスタ キャラメルポテト		スパゲティ 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも バター	豚ひき肉 みそ クリーム 牛乳	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ 長ねぎ	845 28.5	
6木	豚肉とごぼうのごはん 野菜のうま煮 河内晩柑		米 ごま油 砂糖 油 こんにゃく 里芋	豚肉 油揚げ 生揚げ 鶏肉 牛乳	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 河内晩柑	811 31.2	
7金	ジャンバラヤ コーンサラダ プレーンマフィン		米 バター 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 たまご 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト缶 きゃべつ きゅうり ホールコーン缶	832 23.0	
10月	ナン ビーンズキーマカレー マセドアンサラダ		ナン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひよこ豆 粉チーズ 大豆 牛乳	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュ ルーム水煮 きゅうり ホールコーン缶	780 31.0	
11火	ごはん 鮭の塩焼き 辛し和え のっぺい汁		米 砂糖 里芋 こんにゃく でんぷん	鮭 鶏肉 豆腐 牛乳	小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根	704 37.3	
12水	スパゲティラタトゥイユ (東京都産ズッキーニ) コールスローサラダ メロン		スパゲティ オリーブオイル 油	ベーコン 豚肉 粉チーズ 牛乳	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ なす ズッキーニ ピーマン マッシュルーム水煮 トマト缶 きゃべつ にんじん レーズン メロン	795 26.5	
13木	ゆかりごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃこ入りおひたし		米 砂糖 油 でんぷん	生揚げ 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	ゆかり 生姜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 きゃべつ もやし	832 34.4	
14金	高菜チャーハン ワンタンスープ ミルクゼリー		米 油 ごま油 砂糖 ワンタンの皮	豚肉 粉寒天 牛乳	にんにく 長ねぎ にんじん 高菜漬け もやし 小松菜	767 29.3	
17月	丸パン 照り焼きチキン サワーポテト マスタードサラダ		ミルクパン 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	鶏肉 牛乳	生姜 きゃべつ にんじん きゅうり ホールコーン缶	713 30.0	
18火	中華丼 わかめスープ		米 油 でんぷん ごま油	豚肉 いか短冊 むきえび うずら卵 豆腐 わかめ 牛乳	生姜 きゃべつ もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	833 34.3	
19水	ピザトースト ポトフ あじさいゼリー		食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	ベーコン ピザチーズ 豚肉 大豆 粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん きゃべつ ぶどうジュース	771 30.3	
20木	《和食の日》 ごはん さばのごぼう照り焼き 人参と玉ねぎとじゃこのきんぴら 卵の花汁		米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 ごま	さば ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 生揚げ 冷凍おから みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ 小松菜 緑茶	819 32.5	
21金	【食育の日 郷土料理：三重県】 たこめし 鶏肉のからあげ 野菜の生姜和え みそ汁		米 油 でんぷん	まだこ 青のり 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんじん にんにく 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ	856 39.2	
24月	五目うどん 大豆と小魚と芋の炒り煮 甘夏みかん		冷凍うどん でんぷん 油 さつまいも 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 大豆 田作り 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 甘夏みかん	752 31.5	
25火	ごはん 鶏肉の梅肉焼き ごま和え 冬瓜入りすまし汁		米 砂糖 ごま でんぷん	鶏肉 豆腐 牛乳	ねり梅 小松菜 もやし きゃべつ にんじん 冬瓜	729 31.7	
28金	青大豆ごはん ししゃものからあげ おひたし みそ汁		米 油 砂糖 ごま 小麦粉	鶏ひき肉 刻み昆布 青大豆 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんじん 小松菜 きゅうり もやし	763 37.3	
						830	
* 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。						基準値	
						34.2	

