令和2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			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
			牛乳	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)
15	月	カレーライス ツナサラダ		牛乳、豚肉、ツナ缶	精白米　おおむぎ　調合油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、砂糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	829 28.6
16	火	わかめご飯 肉じゃが		牛乳、炊き込みわかめ、しらす干し、豚肉、うずら卵	精白米、おおむぎ、白ごま、調合油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	757 28.7
17	月	パインパン マカロニグラタン		牛乳、しばえび、いか、鶏肉、牛乳、クリーム、プロセスチーズ	パインパン、マカロニ、こめぬか油、調合油、有塩バター、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小松菜	847 34.7
18	木	スパゲティミートソース イタリアンサラダ		牛乳、豚肉、ひよこまめ、プロセスチーズ、ベーコン	マカロニ・スパゲッティ、調合油、じゃがいも、オリーブ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、ホールトマト、きゅうり	781 29.2
19	金	ご飯 豆腐の中華煮		牛乳、豚肉、豆腐、うずらたまご	精白米、調合油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、さくらげ、はくさい、こまつな	757 33.0
22	月	ピザトースト あげじゃがサラダ 冷凍みかん		牛乳、ベーコン、ツナ缶、プロセスチーズ	食パン、有塩バター、調合油、じゃがいも、米ぬか油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、ホールトマト、マッシュルーム、にんじん、きゅうり、冷凍みかん	751 24.3
23	火	ねぎ豚塩だれ丼 中華コーンスープ		牛乳、豚、もずく、たまご	精白米、おおむぎ、ごま油、白ごま、でんぷん	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら、レモン、にんじん、クリームコーン	746 28.3
24	水	ソースやきそば スティックスイートポテト		牛乳、豚、いか	蒸し中華めん、調合油、さつまいも、米ぬか油、砂糖、水あめ、アーモンド	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きくらげ、にんじん、ピーマン	769 27.4
25	木	ミックスピラフ トマトクリームスープ		牛乳、鶏肉、しばえび、豚、ベーコン、ひよこまめ、クリーム	精白米、おおむぎ、調合油、有塩バター、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン、にんにく、しょうが、トマトジュース、キャベツ	786 31.3
26	金	麻婆豆腐丼 拌三絲		牛乳、豚肉、赤みそ、八丁みそ、豆腐	精白米、おおむぎ、調合油、砂糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にら、にんじん、もやし、きゅうり	781 30.5
29	月	ホイコーロー丼 中華スープ オレンジゼリー		牛乳、豚肉、赤みそ、豆腐、わかめ、たまご、粉寒天	精白米、おおむぎ、調合油、砂糖、でんぷん、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、もやし、にら、オレンジジュース、ミカン缶	798 31.5
30	火	ハニートースト キャベツのクリーム煮		牛乳、鶏肉、いんげんまめ、クリーム	食パン、有塩バター、はちみつ、調合油、じゃがいも、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、キャベツ、ぶなしめじ、パセリ	767 27.4

＊食材料の都合により、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　781　29.6

＊牛乳パックのリサイクルにご協力お願いします。