

# 29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)
1 木	黒砂糖パン マカロニグラタン サラダ		黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 パン粉 油 バター	鶏肉 粉チーズ 牛乳	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	758 26.7
2 金	パエリア 粉ふき芋 ローストチキン レタスとトマトのスープ (東京都産トマト)		米 じゃが芋 油 かたくり粉	いか むきえび 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	にんじん ピーマン 赤 ピーマン レタス トマト 玉ねぎ しょうが	760 33.4
5 月	キムチまぜご飯 春巻き なら玉スープ		米 春巻きの皮 油 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖	豚肉 豆腐 卵 牛乳	にんじん ピーマン なら 白菜キムチ もやし えのき	837 30.9
6 火	ごまご飯 いかのかりんとうがらめ お浸し みそ汁		米 かたくり粉 小麦 粉 三温糖 さとう じゃが芋 いらごま 揚 げ油	いか 油揚げ 赤みそ 牛乳	小松菜 にんじん しょうが もやし	744 27.9
7 水	スパゲティーミートソース マセドアンサラダ パインゼリー		スパゲティー 油 さとう オリーブ油 じゃが芋	豚ひき肉 粉チーズ 粉チーズ 牛乳	にんじん にんにく しょう が 玉ねぎ きゅうり ホールコーン缶 パイン ジュース	916 33.3
8 木	セサミトースト ポテトクリーム煮 マスタードサラダ		厚切食パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 マーガリン いらごま すりごま 油 バター	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうりホールコーン缶	838 28.5
9 金	ご飯 鶏肉の梅肉焼き ごま和え じゃが芋のそぼろ煮		米 さとう じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉 いらごま すりごま ねりごま 油	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	小松菜 練り梅 もやし キャベツ 玉ねぎ	800 28.7
12 月	ごまご飯 豆腐の中華煮 南蛮和え		米 三温糖 かたくり 粉 さとう いらごま 油	豚肉 豆腐 うずら の卵 カットわかめ 牛乳	チンゲン菜 にんじん に んにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	758 33.0
13 火	青大豆ご飯 ししゃもの南蛮漬け 野菜ののり和え すまし汁		米 三温糖 かたくり粉 油 揚げ油	鶏肉 青大豆 豆腐 刻み昆布 ししゃも やきのり牛乳 カットわかめ	にんじん 小松菜 長ねぎ もやし	792 37.4
14 水	しょうゆラーメン 乳ない豆腐		蒸中華めん 油 さとう	豚肉 粉寒天 牛乳	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 長ねぎ もやし ミカン缶 パイン缶 モモ缶	787 27.8
15 木	きな粉揚げパン ポトフ くだもの(パイナップル)		ミルクねじりパン グラニュー糖 じゃが 芋 油	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ パイナップル	814 30.3
16 金	ごぼうご飯 豚肉とじゃが芋のみそ炒め くだもの(河内晩柑)		米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 いらごま 油	豚肉 赤みそ うずらの卵 牛乳	にんじん ごぼう れんこん 玉ねぎ 河内晩柑	800 28.3
19 月	【食育の日・埼玉県編】 わかめご飯 ゼリーフライ お浸し 呉汁		米 じゃが芋 油 揚げ油	豚肉 おから 大豆 カットわかめ 卵 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ にんじ ん 小松菜 もやし かぼちゃ なす	876 32.1
20 火	ピピンパ わかめスープ くだもの(メロン)		米 糸こんにゃく さとう かたくり粉 油	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 卵 カットわかめ 牛乳	にんにく きゅうり もやし ホールコーン缶 玉ねぎ メロン	849 31.8
23 金	中華丼 玉子スープ みかん入りミルクゼリー		米 かたくり粉 さとう 油	豚肉 うずらの卵 むきえび イカ短冊 豆腐 粉寒天 牛乳	にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ みかん缶	866 40.9
26 月	ゆかりご飯 アジフライ みそ汁 お浸し(東京都産小松菜)		米 小麦粉 パン粉 (乾燥) パン粉(生) さとう じゃが芋 揚げ油	あじ 卵 油揚げ 牛乳	小松菜 にんじん もやし ゆかり	801 32.1
27 火	ガーリックトースト パンプキンシチュー キャベツのレモンサラダ		厚切食パン 小麦粉 さとう マーガリン 油 バター オリーブ油	鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 牛乳	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 レモン汁	844 27.3
28 水	スパゲティー夏野菜ソース ハニーサラダ		スパゲティー はちみつ オリーブ油 油	豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ なす ズッキーニ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	812 30.6
29 木	ご飯 春大根のそぼろ煮 (東京都産春大根) 大豆とかえり煮干しの甘煮		米 じゃが芋 三温糖 かたくり粉 油 揚げ油	豚ひき肉 かえり煮干し 大豆 牛乳	にんじん しょうが 玉ねぎ 春大根	748 23.5
30 金	シーフードカレーライス サラダ くだもの(小玉すいか)		米 じゃが芋 小麦粉 油 バター	むきえび イカ短冊 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 小玉すいか	844 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。