



7月 献立表

令和4年度 文京区立第六中学校

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	830Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	809 30.0 24.4
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1	金	牛乳		牛乳					860 kcal 31.9 g 23.2 g 2.8 g
		ジャージャー麺	豚ひき肉、八丁みそ、赤みそ		むし中華めん、砂糖、でんぶん	サラダ油	にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、きゅうり、もやし	
		青のりポテト		青のり	じゃがいも	サラダ油			
4	月	牛乳		牛乳					850 kcal 35.7 g 23.2 g 3.1 g
		ごはん	和食の日		米				
		さばのネギみそ焼き	さば、赤みそ		砂糖			ながねぎ	
		やたら				ゴマ油		きゅうり、なす、みょうが、だいこん	
		つみっこ（すいとん）	鶏肉、豆腐		里芋、薄力粉	ゴマ油	にんじん	だいこん、はくさい、ぶなしめじ、ながねぎ	
5	火	牛乳		牛乳					802 kcal 28.5 g 20.0 g 2.1 g
		あなごちらし寿司	油揚げ、あなご	のり	米、砂糖		にんじん、さやいんげん	かんぴょう、れんこん	
		そうめん汁	鶏肉、かまぼこ、豆腐		そうめん		にんじん、こまつな	だいこん	
		セタポンチ		寒天、カルピス	砂糖			パイナップル缶、ナタデココ	
6	水	牛乳		牛乳					832 kcal 33.2 g 32.2 g 2.9 g
		肉うどん	豚肉、油揚げ		うどん	サラダ油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、ぶなしめじ、ながねぎ	
		揚げタコじゃが	たこ、たまご、かつおぶし	さくらえび、青のり	じゃがいも、でんぶん	サラダ油		キャベツ	
		冷凍パイ						パイナップル	
7	木	牛乳		牛乳					750 kcal 30.7 g 20.9 g 2.7 g
		鶏ごぼうごはん	鶏ひき肉、油揚げ		米、砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが、ごぼう、えのきたけ	
		つみれ汁	豚肉、つみれ、かまぼこ、豆腐				にんじん、こまつな	だいこん、ながねぎ	
		ずんだ白玉			白玉粉、砂糖			えだまめ	
8	金	牛乳		牛乳					862 kcal 26.0 g 22.5 g 2.3 g
		麦ごはん			米、押麦				
		酢豚	豚肉		でんぶん、砂糖	サラダ油、ゴマ油	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、ぶなしめじ	
		アップルゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース	
11	月	牛乳		牛乳					802 kcal 26.7 g 29.3 g 2.4 g
		ランチのアッコちゃんのドライカレー	ベーコン、鶏肉、たまご		米	サラダ油、バター	にんじん、ピーマン	玉ねぎ	
		キャベツクリームスープ	ベーコン、白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、マッシュルーム	
		元気ヨーグルト	ブックメニュー		ヨーグルト				
12	火	牛乳		牛乳					878 kcal 38.4 g 36.4 g 3.2 g
		胚芽パン	ブックメニュー		胚芽パン				
		決意のマカロニチーズグラタン	鶏肉、白いんげん豆	調理用牛乳、チーズ	薄力粉、マカロニ	バター、サラダ油	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	
		豆入りミネストローネ	鶏肉、大豆、ひよこまめ		じゃがいも、砂糖		にんじん、パセリ、トマトピューレ	玉ねぎ	
13	水	牛乳		牛乳					770 kcal 27.1 g 22.6 g 3.1 g
		回鍋肉丼	豚肉、赤みそ		米、押麦、砂糖、でんぶん	サラダ油、ゴマ油	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	
14	木	牛乳		牛乳				790 kcal	
14	木	ごはん			米				32.3 g
		イカと大豆のかりんどうがらめ	いか、大豆		でんぶん、砂糖	サラダ油		しょうが	20.6 g
		かきたま汁	豆腐、たまご		でんぶん		にんじん	キャベツ、ぶなしめじ、ながねぎ	2.4 g
15	金	牛乳		牛乳					766 kcal 28.7 g 22.8 g 2.37 g
		セコデポヨ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく、玉ねぎ	
19	火	牛乳		牛乳				747 kcal	
19	火	チンジャオロース丼	豚肉		米、押麦、でんぶん	サラダ油、ゴマ油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン	26.4 g 19.6 g
		春雨スープ	ハム、豆腐		春雨		にんじん、万能ねぎ	はくさい	2.6 g

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

