



7月 予定献立表



令和4年度
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	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	
1 金	カレーピラフ		ウィンナー	米, 有塩バター, 油	玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	804 kcal 26.3 g	
	トマトと卵のスープ		鶏肉, たまご	油, でんぷん	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ, トマト		
	チーズケーキ		クリームチーズ, たまご , 牛乳	砂糖			
4 月	わかめご飯		炊き込みわかめ	米		861 kcal 36.2 g	
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉, 大豆	油, 砂糖, でんぷん	しょうが, ぶなしめじ, にんじん, 玉ねぎ , さやいんげん		
	ごま和え			白ごま, 練りごま, 砂糖	こまつな, もやし, キャベツ		
5 火	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米, 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, レモン汁	780 kcal 34.4 g	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	じゃがいも , こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ, ぶなしめじ, 小松菜		
	沖縄産パイナップル				パイナップル		
6 水	二色揚げパン		きな粉	コッペパン, 油, 砂糖		807 kcal 28.7 g	
	バジルドレッシングサラダ			じゃがいも , 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, ホールコーン, にんにく, パプリカ		
	洋風たまごスープ		鶏肉, たまご	でんぷん	玉ねぎ , にんじん, キャベツ		
7 木	こぎつね寿司		鶏肉, 油揚げ, 焼きのり	米, 砂糖, 白ごま	にんじん, ごぼう, さやいんげん	874 kcal 31.8 g	
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	和食の日 🌈 七夕	でんぷん, 油		しょうが
	七夕汁		飾りかまぼこ	そうめん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, オクラ		
	星空ゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース, ナタデココ		
8 金	ご飯			米		899 kcal 31.4 g	
	肉じゃが		豚肉	油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ		
	荻わかめのサラダ		くきわかめ	油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ		
	きなこプリン		粉寒天, 牛乳, クリーム(乳脂肪), きな粉	砂糖, 黒砂糖			
11 月	パイパン			パイパン		776 kcal 32.9 g	
	夏野菜のトマトグラタン		豚肉, プロセスチーズ	油	ズッキーニ, 黄ズッキーニ, なす, かぼちゃ, ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ , にんじん		
	ひよこ豆入りスープ		鶏肉, ひよこまめ	油, じゃがいも	セロリー, 玉ねぎ , にんじん		
12 火	麦ご飯			米, 押麦		874 kcal 34.8 g	
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん, 油, 砂糖	ごぼう, えだまめ		
	野菜の生姜和え				キャベツ, にんじん, もやし, しょうが		
	かき玉汁		豆腐, たまご	でんぷん	えのきたけ, こまつな		
13 水	ごはん			米		841 kcal 31.4 g	
	魚のねぎみそ焼き		さば, 赤みそ	砂糖, ごま油	長ねぎ		
	梅おかか和え		かつおぶし	砂糖	こまつな, もやし, 人参, ねり梅		
	さつま汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく, さつまいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ		
14 木	ソースやきそば		豚肉	中華めん, 油	もやし, キャベツ, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん	798 kcal 30.7 g	
	もちっこ春巻き		プロセスチーズ, ハム	春巻きの皮, もち, 油, 薄力粉	えのきたけ		
	すいか				小玉すいか		
15 金	ご飯			米		778 kcal 29.7 g	
	いかのチリソース		いか	でんぷん, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ		
	春雨サラダ			普通はるさめ, ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり		
	豆腐とわかめのスープ		わかめ(乾燥), 豆腐	白ごま, ごま油	えのきたけ		
19 火	きびご飯			米, きび		793 kcal 32.2 g	
	魚のフライ		ホキ	薄力粉, パン粉, 油, 白ごま			
	アーモンド和え			アーモンド, 砂糖	もやし, こまつな, にんじん		
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	えのきたけ		
20 水	夏野菜カレーライス		豚肉	米, 油, 薄力粉, 有塩バター	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, りんご, なす, ピーマン, ズッキーニ, かぼちゃ	921 kcal 29.9 g	
	ビーンズサラダ		大豆, ベーコン	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ		
	セレクトゼリー		粉寒天, カルピス	砂糖, サイダー	パイナップル, りんごジュース		

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります
※**赤字**の食材は東京都産を使用する予定です。



学校給食摂取基準	7月の平均
830 kcal	831 kcal
34.2 g	31.5 g