



6月 予定献立表



令和5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		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	ごはん						精白米		786 kcal 31.3 g
	魚のねぎみそ焼き		さば, 赤みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	梅おかか和え		かつおぶし		こまつな, 人参	もやし, ねり梅	砂糖		
	さつま汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにやく, さつまいも	油	
2金	セルフカツバーガー		豚肉			キャベツ	ミルクパン, 薄力粉, パン粉, 砂糖	油	705 kcal 36.2 g
	野菜スープ		ベーコン, うずら卵		にんじん	玉ねぎ, ほうきさい	じゃがいも	油	
	アップルゼリー			粉寒天		りんごジュース	砂糖		
5月	高野豆腐入りそぼろ丼		豚肉, 高野豆腐		にんじん	しょうが, ぶなしめじ	精白米, 砂糖	油	727 kcal 31.8 g
	お浸し				こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
7水	みそけんちん汁		鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		にんじん, ほうれんそう	だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにやく		760 kcal 32.6 g
	はちみつレモントースト					レモン果汁	胚芽食パン, はちみつ, 砂糖	有塩バター	
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	クリーム(乳脂肪), 粉チーズ	にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, にんにく, セロリー	じゃがいも, 砂糖	油	
8木	グリーンサラダ					キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油	709 kcal 30.7 g
	カリカリ梅ご飯					カリカリ梅	精白米		
	いわしの簡煮		いわし			しょうが	砂糖		
	ごま和え				こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま	
	沢煮焼		豚肉		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ			
9金	あじさいゼリー			粉寒天, 乳酸菌飲料		ぶどうジュース	砂糖		852 kcal 29.9 g
	カレーライス		豚肉, うずら卵		にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, りんご	精白米, 押麦, じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	ハニーサラダ					キャベツ, きゅうり, ホールコーン	はちみつ	油	
12月	メロン					メロン			723 kcal 30.9 g
	ピザドッグ		ベーコン	プロセスチーズ	ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	
	ホタテチャウダー		ベーコン, 鶏肉, ほたて貝柱(水煮)	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
13火	チキンサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 長ねぎ	砂糖	油, ごま油, 白ごま	742 kcal 29.7 g
	麦ご飯						精白米, 押麦		
	魚のあずま煮		ホキ				でんぶん, 砂糖	油, 白ごま	
	野菜ののり和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
14水	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			えのきたけ	さつまいも		871 kcal 34.5 g
	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ		にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ, もやし, きゅうり	むし中華めん, 砂糖, でんぶん	油, ごま油, 白ごま	
15木	白玉フルーツポンチ		豆腐			みかん(缶), バイナップル(缶), りんご(缶)	砂糖, 白玉粉		823 kcal 30.8 g
	菜飯				こまつな		精白米	油, 白ごま	
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐, 豚肉		にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	じゃがいも, でんぶん, 砂糖	油	
16金	辛し和え				にんじん	もやし, キャベツ	砂糖		850 kcal 33.7 g
	麦ご飯						精白米, 押麦		
	タッカルビ		鶏肉, 赤みそ		にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, りんご, キャベツ	砂糖, さつまいも	油, 白ごま	
19月	トックスープ		鶏肉, たまご		にんじん, いら	玉ねぎ	でんぶん, トック	油, ごま油	763 kcal 33.6 g
	冷凍みかん					冷凍みかん			
	麻婆豆腐丼		豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐		いら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 押麦, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	
20火	南蛮和え			カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖	油	715 kcal 32.0 g
	小玉すいか					小玉すいか			
	ご飯						精白米		
	鶏肉の梅肉焼き		鶏肉			ねり梅	砂糖		
23金	ごま和え				こまつな	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま	783 kcal 30.4 g
	根菜のみそ汁		豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにやく		
	ココアビスキュイパン		たまご				ココアパン, 砂糖, 薄力粉	有塩バター, アーモンド	
26月	洋風たまごスープ		鶏肉, たまご		にんじん, こまつな	玉ねぎ, キャベツ	でんぶん		829 kcal 31.6 g
	青のりホットケーキ		大豆	あおのり			でんぶん, じゃがいも	油	
	ごまご飯						精白米	白ごま	
27火	えだまめ入りコロッケ		豚肉	脱脂粉乳	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, えだまめ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	805 kcal 36.0 g
	ゆかりあえ					キャベツ, きゅうり, もやし			
	かきたま汁		豆腐, たまご		にんじん, こまつな	玉ねぎ	でんぶん		
28水	生パスタミートソース		豚肉	粉チーズ	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	生パスタ	油	710 kcal 32.0 g
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも, 砂糖	油	
	東京都産とうもろこし					とうもろこし			
29木	ひじきご飯		油揚げ	ひじき	にんじん		精白米, 砂糖	油	709 kcal 33.1 g
	鮭のしょうゆ焼き		ぎんざけ					白ごま	
	野菜のごま酢和え				こまつな, にんじん	もやし	砂糖	白ごま	
30金	みそ汁		赤みそ, 白みそ			だいこん	じゃがいも		782 kcal 35.4 g
	カレーミートドッグ		豚肉	チーズ	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, ぶなしめじ	コッペパン, 薄力粉	油	
	ミネストローネ		豚肉, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも, マカロニ	油	
30金	沖縄県産パイナップル					パイナップル			782 kcal 35.4 g
	親子丼		鶏肉, たまご	焼きのり	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	精白米, 砂糖		
30金	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	キャベツ, もやし, ホールコーン	砂糖	白ごま, 油, ごま油	782 kcal 35.4 g
	きびなごの唐揚げ			きびなご			でんぶん	油	

※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。
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

6月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	771	32.4
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5