



7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	
3月	ごまご飯						精白米	白ごま	723 kcal 33.3 g
	いかのかりんとうがらめ		いか			しょうが	でんぶん, 砂糖	油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	かきたま汁		豆腐, たまご			玉ねぎ	でんぶん		
4火	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		810 kcal 36.1 g
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉, 大豆		にんじん, さやいんげん	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ	砂糖, でんぶん	油	
	ごま和え				こまつな	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま	
5水	きな粉揚げパン		きな粉				ミルクパン, 砂糖	油	735 kcal 28.2 g
	バジルドレッシングサラダ				にんじん, パプリカ	きゅうり, ホールコーン	じゃがいも , 砂糖	油	
	洋風たまごスープ		鶏肉, たまご		にんじん	玉ねぎ , キャベツ, えのきたけ	でんぶん		
6木	ししじゅーしー		豚肉	刻み昆布	にんじん, こねぎ	玉ねぎ	精白米	ごま油	792 kcal 27.4 g
	アーサ汁		豆腐	あおさ	沖縄県 郷土料				
	サーターアンダギー		たまご				薄力粉, 砂糖	油	
7金	かしわ寿司		鶏肉	焼きのり	にんじん	ごぼう, えだまめ	精白米, 砂糖	白ごま	802 kcal 33.7 g
	七夕汁		飾りかまぼこ	和食の日 七夕	にんじん, オクラ	長ねぎ	そうめん		
	ししゃもとちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪, たまご	ししゃも, あおのり			薄力粉	油	
	星空ゼリー			粉寒天		ぶどうジュース, ナタデココ	砂糖		
10月	海鮮塩焼きそば		豚肉, いか, えび		にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ , キャベツ, もやし, 長ねぎ	むし中華めん	油	735 kcal 36.7 g
	中華風たまごスープ		たまご		小松菜	玉ねぎ , えのきたけ	でんぶん	白ごま, ごま油	
	豆乳花 (トールファ)		調製豆乳, きな粉	アガー, 牛乳			砂糖, 黒砂糖		
11火	ミルクパン						ミルクパン		726 kcal 25.9 g
	かぼちゃのクリーム煮		鶏肉, いんげんまめ	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん, かぼちゃ	玉ねぎ , ぶなしめじ	薄力粉	油, 有塩バター	
	三色サラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり		油	
12水	ご飯						精白米		769 kcal 28.3 g
	肉じゃが		豚肉, うずら卵		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	油	
	荳わかめのサラダ			くきわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	白ごま, 油, ごま油	
13木	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉		にら	長ねぎ, にんにく, えのきたけ, 玉ねぎ, もやし, レモン(果汁)	精白米, でんぶん	ごま油, 白ごま	758 kcal 33.5 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ	じゃがいも, こんにゃく		
	国産バレンシアオレンジ					バレンシアオレンジ			
14金	きびご飯						精白米, きび		746 kcal 31.8 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				こまつな, にんじん	もやし	砂糖	アーモンド	
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			えのきたけ	じゃがいも		
18火	夏野菜カレーライス		豚肉		にんじん, ピーマン, かぼちゃ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, りんご, なす, スッキーニ	精白米, 薄力粉	油, 有塩バター	857 kcal 29.7 g
	ピーズサラダ		大豆		にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油	
	メロンの食べ比べ					メロン			
19水	ウィンナーピラフ		ウィンナー		ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ	玉ねぎ	精白米	油	803 kcal 34.0 g
	チキンシュワッセル レモンパターソース		鶏肉	サッカー女子W杯 応援		レモン(果汁)	薄力粉, パン粉	油, 有塩バター	
	野菜スープ		ベーコン		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも	油	
20木	中華丼		豚肉, いか, えび, うずら卵		にんじん	しょうが, 玉ねぎ, もやし, はくさい	精白米, 押麦, でんぶん	油, ごま油	820 kcal 31.8 g
	豚丼		豚肉	セレクト給	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ	しらたき, 砂糖		
	わかめスープ		豆腐	わかめ		長ねぎ, えのきたけ	でんぶん	ごま油, 白ごま	
	パンナコッタパイナップルソース			アガー, 牛乳, クリーム(乳脂肪)		パイナップル(缶), パインジュース	砂糖, コーンスターチ		

※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。
 ※**赤い**の食材は東京都産を使用する予定です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月平均	775	31.5
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5