



6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	たんぱく質
1水	ピザドッグ		ベーコン, プロセスチーズ	コッペパン, 油	玉ねぎ , ピーマン	811 kcal 29.7 g
	チキンチャウダー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳, クリーム(乳脂肪)	油, じゃがいも , 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ , にんじん	
	冷凍みかん				みかん	
2木	親子丼		鶏肉, たまご, 焼きのり	米, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ , ぶなしめじ, グリンピース	825 kcal 30.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	白ごま, 油, ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン	
	パンゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース, パイン缶	
3金	勝つ! カレーライス		豚肉	米, 押麦, 油, じゃがいも , 有塩バター, 薄力粉, パン粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ , にんじん, りんご	879 kcal 29.0 g
	ハニーサラダ			はちみつ, 油	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	
	すいか				小玉すいか	
6月	セサミトースト			食パン, 有塩バター, 白ごま, はちみつ		857 kcal 28.4 g
	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳, クリーム(乳脂肪)	油, じゃがいも , 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ , にんじん, クリームコーン, ホールコーン, ブロッコリー	
	メロン				メロン	
8水	鶏飯		たまご, 鶏肉, きざみのり	米, 押麦, 油, 砂糖	さやいんげん, たくあん, にんじん, しょうが, レモン果汁 , 長ねぎ	860 kcal 30.2 g
	がね(かき揚げ)		たまご, 豆腐	さつまいも, 薄力粉, 砂糖, 油	にんじん, にら, 玉ねぎ	
	白くまゼリー		粉寒天, 牛乳, 加糖練乳	砂糖, 甘納豆(あずき)	パイン缶, 黄桃缶	
9木	高野豆腐入りそぼろ丼		豚肉, 高野豆腐	米, 油, 砂糖	しょうが, にんじん	816 kcal 35.7 g
	じゃこ和え		ちりめんじゃこ		ごまつば , キャベツ, にんじん, もやし	
	みそけんちん汁		鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	里芋, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ, ぶなしめじ, ほうれんそう	
10金	梅ごはん			米, 白ごま	梅干し	777 kcal 30.1 g
	いわしのかば焼き		いわし	でんぶん, 油, 砂糖	しょうが	
	おかか和え		かつおぶし	砂糖	もやし, ごまつば , にんじん	
	沢煮椀		豚肉		ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ	
	あじさいゼリー		粉寒天, カルピス	砂糖	ぶどうジュース	
13月	カレーミートドッグ		豚肉, プロセスチーズ	コッペパン, 油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ , にんじん, ホールトマト	764 kcal 35.6 g
	ミネストローネ		豚肉, 大豆	油, じゃがいも , アルファベットマカロニ	にんじん, 玉ねぎ , ホールトマト, キャベツ	
	ヨーグルト		脱脂加糖ヨーグルト			
14火	大豆入りひじきご飯		ひじき, 油揚げ, 大豆	米, 油, 砂糖	にんじん	823 kcal 34.9 g
	鮭のしょうゆ焼き		鮭	白ごま		
	くるみおえ		赤みそ	くるみ, 砂糖	キャベツ, ごまつば , にんじん, もやし	
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	じゃがいも	大根, ぶなしめじ	
15水	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ	むし中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, きゅうり	890 kcal 34.1 g
	白玉サイダーポンチ		豆腐	白玉粉	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	
16木	麦ご飯			米, 押麦		779 kcal 29.7 g
	魚のあずま煮		ホキ	でんぶん, 油, 砂糖, 白ごま		
	野菜ののり和え		焼きのり	砂糖	もやし, ごまつば , にんじん	
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	えのきたけ	
17金	キムチチャーハン		豚肉	米, 油	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン	858 kcal 29.6 g
	いももち			じゃがいも , でんぶん, 油, 砂糖		
	中華コーンスープ		鶏肉, たまご	でんぶん, ごま油	玉ねぎ , にんじん, ホールコーン, クリームコーン, ごまつば	
	冷凍パイ				パイ	
20月	はちみつレモントースト			胚芽食パン, 有塩バター, はちみつ, 砂糖	レモン果汁	806 kcal 32.5 g
	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	油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ , にんにく, にんじん, セロリー, ホールトマト	
	グリーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
21火	ご飯			米		759 kcal 32.1 g
	鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	砂糖	ねり梅	
	ごま和え			白ごま, 練りごま, 砂糖	ごまつば , もやし, キャベツ	
	みそ汁		豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	里芋, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
22水	菜飯			米, 油, 白ごま	ごまつば	887 kcal 30.6 g
	揚げじゃが芋のそぼろ煮からし和え		高野豆腐, 豚肉	油, じゃがいも, でんぶん, 油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ , ぶなしめじ, グリンピース	
27月	生パスタミートソース		豚肉, 粉チーズ	生パスタ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ , にんじん	857 kcal 34.3 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, ホールコーン	
	さくらんぼ				さくらんぼ	
28火	ココアビスキュイパン		たまご	ココアパン, 有塩バター, 砂糖, アーモンド, 薄力粉		832 kcal 30.2 g
	野菜スープ		鶏肉, うずら卵(水煮缶詰)	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ , にんじん, キャベツ	
	東京都産とうもろこし				とうもろこし	
29水	麻婆豆腐丼		豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐	米, 押麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, にら	838 kcal 37.1 g
	きびなごの唐揚げ		きびなご	でんぶん, 油		
	南蛮和え		カットわかめ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	
30木	ごまご飯			米, 白ごま		849 kcal 29.2 g
	枝豆入りコロッケ		豚肉, 脱脂粉乳	じゃがいも, 油, 薄力粉, パン粉	にんじん, 玉ねぎ , ピーマン, えだまめ	
	お浸し		豆腐, カットわかめ, 赤みそ, 白みそ	砂糖	もやし, ごまつば , にんじん	

※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	6月の平均
830 kcal	829 kcal
34.2 g	31.7 g