



# 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			<b>玉ねぎ</b>	でんぶん		
わかめご飯				炊き込みわかめ			精白米		
4火	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, <b>玉ねぎ</b>	砂糖, でんぶん	油	810 kcal 36.1 g
	ごま和え				こまつな	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま	
	きな粉揚げパン		きな粉				ミルクパン, 砂糖	油	
5水	バジルドレッシングサラダ				にんじん, <b>パプリカ</b>	きゅうり, ホールコーン	<b>じゃがいも</b> , 砂糖	油	735 kcal 28.2 g
	洋風たまごスープ		鶏肉, たまご		にんじん	<b>玉ねぎ</b> , キャベツ, えのきたけ	でんぶん		
	ししじゅーしー		豚肉	刻み昆布	にんじん, こねぎ	<b>玉ねぎ</b>	精白米	ごま油	
6木	アーサ汁		豆腐	あおさ	沖縄県  郷土料	とうがん, 長ねぎ, しょうが			792 kcal 27.4 g
	サーターアンダギー		たまご				薄力粉, 砂糖	油	
	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	
7金	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		802 kcal 33.7 g
	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		
	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, <b>玉ねぎ</b> , キャベツ, もやし, 長ねぎ	むし中華めん	油	
10月	中華風たまごスープ		たまご		小松菜	<b>玉ねぎ</b> , えのきたけ	でんぶん	白ごま, ごま油	735 kcal 36.7 g
	豆乳花 (トールーフ)		調製豆乳, きな粉	アガー, 牛乳			砂糖, 黒砂糖		
	ミルクパン						ミルクパン		
11火	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	<b>玉ねぎ</b> , ぶなしめじ	薄力粉	油, 有塩バター	726 kcal 25.9 g
	三色サラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり		油	
	ご飯						精白米		
12水	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	769 kcal 28.3 g
	茎わかめのサラダ			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	
	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	
13木	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		758 kcal 33.5 g
	国産バレンシアオレンジ					バレンシアオレンジ			
	きびご飯						精白米, きび		
14金	魚のフライ		ホキ				薄力粉, パン粉	油, 白ごま	746 kcal 31.8 g
	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		
	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	
18火	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	857 kcal 29.7 g
	メロンの食べ比べ					メロン			
	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	
19水	チキンシュワッペル 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	803 kcal 34.0 g
	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	
	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, ばくさい	精白米, 押麦, でんぶん	油, ごま油	
20木	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		820 kcal 31.8 g
	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)		パインアップル(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**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