

令和8年度 6月予定献立表
文京区立第一中学校

日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1月	シーフードピラフ	○	鶏肉,いか,ほたて貝柱,あさり水煮	米,押麦,バター,サラダ油	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	776 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト		玉葱,にんにく,生姜	42.5 g
	豆とツナのサラダ		大豆,ツナ缶	揚げ油,でん粉,オリーブ油,砂糖	もやし,きゅうり,コーン,玉葱,レモン	32.8 g
	ワンタンスープ		鶏肉,なると	サラダ油,ワンタンの皮	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,もやし,ほうれん草	3.3 g
2火	ジャージャー麺	○	豚肉,大豆ミート,赤みそ,ハ丁みそ	むし中華めん,サラダ油,砂糖,でん粉	もやし,人参,きゅうり,にんにく,生姜,長葱,玉葱	772 kcal
	中華スープ		豚肉,いか	サラダ油,でん粉,春雨,ごま油	にんにく,生姜,人参,白菜,たけのこ,小松菜	39.1 g
	小玉すいか				小玉すいか	20.0 g
3水	ご飯	○		米		3.6 g
	白身魚のチリソース		さわら	揚げ油,小麦粉,でん粉,サラダ油,砂糖	長葱,生姜,にんにく	811 kcal
	野菜と春雨の炒めもの		豚肉	サラダ油,春雨,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉葱,さくらげ,にら	34.1 g
	豆腐とわかめのスープ		鶏肉,生わかめ,豆腐	サラダ油,ごま油	玉葱,人参,白菜	27.3 g
4木	ピザトースト	○	ベーコン,プロセスチーズ	食パン,サラダ油	玉葱,マッシュルーム,ピーマン,コーン	2.0 g
	ポトフ		鶏肉,ベーコン	サラダ油,じゃが芋	にんにく,セロリー,人参,玉葱,キャベツ,パセリ	660 kcal
	はちみつレモンゼリー		粉寒天	砂糖,はちみつ	レモン,パイン缶	28.2 g
5金	大豆入りひじきご飯	○	鶏肉,ひじき,油揚げ,大豆	米,押麦,サラダ油,砂糖	人参	28.1 g
	豆あじのから揚げ		豆あじ	小麦粉,でん粉,揚げ油		3.1 g
	ごま酢和え		油揚げ	白ごま,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,きゅうり,小松菜	746 kcal
	みそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉葱,小松菜	33.2 g
8月	ジャンバラヤ	○	豚肉,ウィンナー	米,押麦,バター,サラダ油	トマトジュース,にんにく,玉葱,パプリカ 赤,マッシュルーム,コーン,トマト缶,グリーンピース	26.6 g
	ケイジャンチキン		鶏肉	オリーブ油		3.0 g
	ポテトと豆のサラダ		大豆	じゃが芋,サラダ油,砂糖	きゅうり,人参,キャベツ,小松菜	753 kcal
	キャベツのスープ		ベーコン	サラダ油	セロリー,人参,玉葱,キャベツ,ほうれん草	33.7 g
9火	ご飯	○		米		32.8 g
	さわらの西京焼き		さわら,西京みそ	砂糖		2.8 g
	和風サラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,大根,きゅうり,ほうれんそう,にんにく	723 kcal
	いなか汁		豚肉,豆腐,油揚げ	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,大根,人参,長葱	35.2 g
10水	ご飯	○		米		22.5 g
	酢豚		豚肉	じゃが芋,揚げ油,でん粉,サラダ油,砂糖,ごま油	生姜,人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸,ピーマン	2.7 g
	中華卵スープ		鶏肉,豆腐,卵,カットわかめ	でん粉,ごま油	人参,長葱	768 kcal
	赤肉メロン				赤肉メロン	28.3 g
11木	梅じゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	米,白ごま	カリカリ梅	21.3 g
	家常豆腐		豚肉,生揚げ,甘みそ,ハ丁みそ	サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,たけのこ,干し椎茸,玉葱,長葱	2.8 g
	切干大根の煮付		油揚げ	サラダ油,砂糖	切干大根,人参	813 kcal
	あじさいゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖,砂糖	ぶどうジュース	35.0 g
12金	いちごジャムサンド	○		食パン,いちごジャム		28.5 g
	チキントマトシチュー		鶏肉	サラダ油,じゃが芋,小麦粉,バター	にんにく,生姜,玉葱,人参,トマト缶,しめじ,ブロッコリー	2.6 g
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,玉葱,にんにく	653 kcal
15月	豚キムチ丼	○	豚肉	米,押麦,サラダ油,砂糖,でん粉	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,白菜キムチ,白菜,もやし,にら	25.7 g
	春雨サラダ		ハム	春雨,砂糖,サラダ油	もやし,人参,きゅうり	26.6 g
	スイートポテト		生クリーム,卵	さつま芋,砂糖,バター		2.8 g
						2.3 g
16火	ご飯	○		米		747 kcal
	アジフライ		あじ	小麦粉,パン粉,パン粉,揚げ油		34.7 g
	野菜おかか和え		粉かつお		小松菜,人参,もやし,白菜	21.8 g
	かきたま汁		こんぶ,豆腐,卵	でん粉	玉葱,人参,たけのこ,ほうれんそう	2.6 g
17水	ご飯	○		米		759 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	砂糖,でん粉		35.2 g
	ごもくきんぴら		さつま揚げ	サラダ油,系こんにゃく,砂糖	人参,ごぼう,れんこん,いんげん	27.2 g
	江戸甘みそ入り豚汁		豚肉,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,玉葱,小松菜	2.4 g
18木	チキントマトクリーム生パスタ	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	生パスタ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,セロリー,トマト,マッシュルーム	868 kcal
	シーフードサラダ		ツナ缶,ほたて貝柱,あさり	砂糖,サラダ油	もやし,人参,きゅうり,小松菜,キャベツ,玉葱	33.3 g
	バナナと干しぶどうのケーキ		卵,調製豆乳,牛乳	小麦粉,砂糖,バター	バナナ,干しぶどう	32.2 g
19金	たこめし	○	タコ,油揚げ	米,サラダ油,砂糖	生姜,ごぼう,人参,しめじ	3.7 g
	塩肉じゃが		豚肉,高野豆腐	サラダ油,しらたき,じゃが芋,砂糖	玉葱,人参,いんげん	718 kcal
	キャベツの塩昆布和え		刻み昆布,ちりめんじゃこ	砂糖,サラダ油,ごま油	キャベツ,人参,きゅうり,切干大根	32.1 g
24水	キーマカレーライス	○	豚肉,大豆,粉チーズ	米,押麦,バター,サラダ油,じゃが芋,小麦粉	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト缶	21.1 g
	フレンチサラダ			サラダ油,砂糖	人参,キャベツ,きゅうり,もやし,コーン,玉葱	3.6 g
	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	804 kcal
25木	あなご寿司	○	蒸しあなご	米,押麦,砂糖		27.9 g
	えびと豆腐の中華煮		豚肉,豆腐,むきえび	サラダ油,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,長葱,人参,たけのこ,干し椎茸,チンゲン菜	27.4 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	2.3 g
26金	ご飯	○		米		677 kcal
	しそひじきふりかけ		ひじき,かつおぶし	サラダ油,砂糖,白ごま		28.8 g
	鶏肉の七味焼き		鶏肉	砂糖,ごま油		23.0 g
	トマトドレッシングのサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,もやし,小松菜,トマト,玉葱	3.3 g
29月	なめこのみそ汁	○	豆腐,乾燥わかめ,赤みそ,白みそ		なめこ	
	ビビンバ		豚肉,油揚げ	米,押麦,サラダ油,砂糖,ごま油,白ごま	生姜,にんにく,たけのこ,大豆もやし,もやし,人参,小松菜	744 kcal
	もずく卵スープ		鶏肉,もずく,豆腐,卵	でん粉	人参,玉葱,長葱	32.8 g
	メロン				メロン	26.7 g
30火	パンプキンパン	○		パンプキンパン		2.4 g
	ポテトクロック		豚肉,大豆ミート	サラダ油,じゃが芋,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油	玉葱,人参	
	レモたまドレッシングのサラダ			砂糖,サラダ油	キャベツ,もやし,人参,きゅうり,コーン,レモン,玉葱	33.8 g
	かぶとキャベツのスープ		豚肉,レンズまめ	サラダ油	セロリー,玉葱,人参,かぶ,キャベツ,小松菜	32.3 g

赤字の食材名：東京都産の農産物を使用予定です。

★学校行事や食材料の仕入れの都合等により、やむを得ず献立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。