



令和8年度 7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 水	ご飯	○		米		742 kcal
	さばのピリ辛焼き		まさば	砂糖,白ごま,ごま油	にんにく,生姜,長葱	33.4 g
	ひじきと野菜のサラダ		ひじき,鶏肉	白ごま,砂糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,人参,大根,もやし,コーン, 赤パプリカ	26.5 g
	すまし汁		豆腐		玉葱,たけのこ,えのきたけ,小松菜	2.5 g
2 木	ボロネーゼ	○	豚肉,大豆ミート,鶏肉,レンズ豆, 粉チーズ	生パスタ,オリーブ油,サラダ油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリー,マッシュルーム, トマト缶,パセリ	914 kcal
	じゃがいも入りサラダ			じゃが芋,サラダ油,オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,黄パプリカ,小松菜,レモン, にんにく	33.7 g
	ブルーベリーマフィン		卵,調理用牛乳	バター,砂糖,小麦粉	ブルーベリー	35.1 g 3.2 g
3 金	昆布ご飯	○	鶏肉,油揚げ,刻み昆布	米,押麦,サラダ油,糸こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参,いんげん	708 kcal 29.4 g 20.2 g 3.2 g
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	小麦粉,てん粉,揚げ油		
	野菜ののり和え		焼きのり	砂糖,サラダ油	小松菜,人参,キャベツ,もやし	
	みそ汁		油揚げ,豆腐,カットわかめ,白みそ, 赤みそ	じゃが芋	えのきたけ,小松菜	
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース,りんご缶	
6 月	メキシカンピラフ	○	豚肉	米,押麦,バター,サラダ油	玉葱,人参,マッシュルーム,コーン,ピーマン	730 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	サラダ油,じゃが芋,バター	玉葱	25.6 g
	ABCスープ		鶏肉	サラダ油,ABCマカロニ	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,小松菜	21.9 g
	小玉すいか				小玉すいか	2.7 g
7 火	セタちらし寿司	○	鶏肉,油揚げ,あなご,焼きのり	米,砂糖,白ごま	人参,れんこん,干し椎茸,かんぴょう,いんげん	767 kcal 37.4 g 25.5 g 3.9 g
	ぎせい豆腐		鶏肉,豆腐,卵	サラダ油,砂糖	人参,干し椎茸,グリーンピース	
	天の川汁		鶏肉,飾りかまぼこ	麩,そうめん	人参,大根	
8 水	レモンシュガートースト	○		食パン,バター,砂糖,砂糖	レモン	713 kcal 29.5 g 32.6 g 3.3 g
	スタミナサラダ		豚肉	サラダ油,ごま油,砂糖	にんにく,キャベツ,もやし,人参,きゅうり	
	クラムチャウダー		鶏肉,あさり,むきえび,いか, 調理用牛乳,白いんげん豆,粉チーズ	サラダ油,じゃが芋,バター,小麦粉	にんにく,セロリー,玉葱,人参,パセリ	
9 木	あじの蒲焼き丼	○	まあじ	米,押麦,てん粉,揚げ油,砂糖	生姜	783 kcal
	ひじきの五目煮		油揚げ,ひじき,大豆	サラダ油,砂糖	ごぼう,干し椎茸,れんこん,人参	33.6 g
	かきたま汁		豆腐,卵	てん粉	人参,ほうれん草	20.7 g
	メロン				メロン	3.3 g
10 金	みそラーメン	○	豚肉,赤みそ,白みそ	むし中華めん,サラダ油,ごま油,白ごま, バター	生姜,にんにく,玉葱,人参,もやし,キャベツ,コーン, 長葱,にら	719 kcal 28.3 g 18.5 g 3.6 g
	中華風きゅうり			砂糖,ごま油,白ごま	きゅうり	
	杏仁豆腐		粉寒天,調理用牛乳,調製豆乳	砂糖	レモン,みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶	
13 月	麦ご飯	○		米,押麦		754 kcal
	なす入り麻婆豆腐		豚肉,大豆ミート,赤みそ,ハ丁みそ,豆腐	サラダ油,砂糖,揚げ油,てん粉,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸,なす,長葱	29.9 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	白ごま,ごま油,砂糖,サラダ油	もやし,キャベツ,人参,小松菜,玉葱	25.4 g
	デラウェア				デラウェア	2.5 g
14 火	ハムチーズトースト	マ ス ジ カ ョ ッ ア ト	ハム,チーズ	食パン,ノンエッグマヨネーズ		736 kcal 33.0 g 28.3 g 3.3 g
	グリーンサラダ			サラダ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,小松菜,玉葱	
	豆のトマトシチュー		鶏肉,いんげん豆,レンズ豆	サラダ油,じゃが芋,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,いんげん	
15 水	とうもろこしご飯	○		米	とうもろこし	788 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	揚げ油,てん粉	生姜	31.5 g
	野菜のおひたし			砂糖	小松菜,人参,もやし,えのきたけ	32.0 g
	みそけんちん汁		豚肉,豆腐,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,大根,人参,長葱	3.0 g
16 木	夏野菜カレーライス	○	ベーコン,豚肉,白いんげん豆,粉チーズ	米,押麦,サラダ油,バター,小麦粉, りんごジャム,じゃが芋,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,かぼちゃ,ズッキーニ,なす	807 kcal 25.7 g 25.8 g 2.2 g
	カラフルサラダ			サラダ油,オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,黄パプリカ,赤パプリカ, 小松菜,レモン,玉葱	
	冷凍みかん				冷凍みかん	

●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。

赤字の食材名：東京都産の農産物を使用予定です。

学校給食摂取基準

エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

780~880kcal 21.1~41.5g 27.7g 2.5g

※ 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。