



令和5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 木	ごまだれパスタ		鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 練りごま ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり 生姜	814 kcal
	根菜チップス	○		揚げ油 さつまいも じゃが芋	ごぼう れんこん	34.8 g
	ボンデケーキ		調理用牛乳 粉チーズ	白玉粉 油		31.8 g 2.5 g
2 金	中華丼		豚肉 いか えび うずら卵	米 押麦 油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長葱 人参 玉葱 もやし 白菜 小松菜	761 kcal
	わかめごまドレサダ	○	わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ コーン	30.1 g
	あじさいゼリー		粉寒天 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	26.2 g 2.6 g
5 月	高野豆腐入りそぼろご飯		鶏肉 高野豆腐	米 押麦 油 砂糖	生姜 人参 いんげん	795 kcal
	ししゃものごま焼き	○	ししゃも	油 ごま 黒ごま		37.7 g
	切干大根の具沢山豚汁		豚肉 豆腐 みそ 健康週間メニュー	油 じゃが芋 こんにやく	ごぼう 切干大根 人参 長葱 小松菜	30.6 g 2.6 g
6 火	ポテトドッグ		ベーコン チーズ	コッペパン 油 じゃが芋	玉葱 コーン ピーマン	764 kcal
	ミネストローネ	○	大豆 ベーコン 豚肉 ウィンナー	シェルマカロニ 油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉葱 人参 セロリー キャベツ トマト ブロッコリー	30.0 g
	カフェオレゼリー		粉寒天 調理用牛乳	砂糖		33.4 g 2.9 g
7 水	ごはん			米		763 kcal
	あこうだいの黄金焼き	○	あこうだい	マヨネーズ	生姜	39.2 g
	磯辺和え		のり	砂糖	小松菜 人参 もやし	25.4 g
8 木	肉豆腐		豚肉 豆腐	サラダ油 こんにやく 砂糖	人参 玉葱 しめじ 大豆もやし わけぎ	2.7 g
	ピラフィ		ベーコン 鶏肉 いか えび あさり	米 押麦 バター 油	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ	763 kcal
	ムサカ	○	豚肉 調理用牛乳 チーズ	オリーブ油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 玉葱 なす トマト缶	33.3 g
9 金	レヴィシアスーパ		ベーコン ひよこまめ ギリシャ料理	油	セロリー 人参 玉葱 キャベツ	28.3 g 2.8 g
	しょうゆラーメン		豚肉 かつおぶし	むし中華めん 油 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 しめじ 人参 白菜 もやし 長葱 小松菜	776 kcal
	ひじきと野菜のナムル	○	ひじき	ごま油 砂糖 ごま	大根 大豆もやし 人参 コーン きゅうり にんにく	31.5 g 21.0 g 3.5 g
12 月	マラーカオ		卵 調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 砂糖		
	キーマカレー		豚肉 大豆	米 押麦 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶	851 kcal
	ハニーポテトサラダ	○		揚げ油 じゃが芋 はちみつ 油	きゅうり 人参 キャベツ	30.8 g 32.8 g 2.6 g
13 火	河内晩柑				河内晩柑	
	ごはん			米		798 kcal
	鯖の味噌だれかけ	○	さば みそ	砂糖 でん粉	生姜	32.1 g
14 水	千草あえ		油揚げ	こんにやく 砂糖 油	人参 小松菜 もやし	33.2 g
	かきたま汁		こんぶ 豆腐 卵	でん粉	生姜 玉葱 えのきたけ わけぎ	2.6 g
	ジャージャー麺		豚肉 みそ	むし中華めん 油 砂糖 でん粉	もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 長葱 えのきたけ	775 kcal
15 木	わかめスープ	○	鶏肉 豆腐 わかめ 中国料理	ごま油	人参 玉葱 小松菜	34.6 g
	杏仁豆腐		粉寒天 調理用牛乳	砂糖	レモン果汁 みかん缶 バイン缶 もも缶	23.2 g 3.5 g
	ジャンバラヤ		ベーコン 豚肉 ウィンナー いか	米 押麦 バター 油	玉葱 人参 しめじ 赤ピーマン ピーマン	768 kcal
16 金	チキンヌードルスープ	○	鶏肉	オリーブ油 ペンネマカロニ	セロリー 玉葱 人参 もやし キャベツ みずな パセリ	30.2 g
	ベイクドポテト		ベーコン	じゃがいも バター		27.7 g 2.8 g
	さけ茶漬け		塩ざけ	米 押麦 ごま	長葱 みずな	
19 月	筑前煮	○	鶏肉	油 里芋 こんにやく 竹輪ふ 砂糖	大根 人参 ごぼう れんこん いんげん	765 kcal
	かぶとキャベツの生姜あえ		粉寒天 和食の日	砂糖 くず粉	キャベツ 人参 かぶ かぶ葉 きゅうり 生姜	31.6 g 20.1 g 2.9 g
	手作り水ようかん		粉寒天 こしあん			
20 火	あしたばかき揚げうどん		豚肉 焼き竹輪 卵 食育の日メニュー	うどん 油 里芋 中ざら糖 揚げ油 小麦粉 さつまいも でん粉	干し椎茸 人参 玉葱 大根 長葱 あしたば	761 kcal
	糸寒天のごま酢和え	○	油揚げ 糸寒天 地産地消	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜	26.8 g 29.1 g
	ハズレモンゼリーポンチ		粉寒天	タピオカパール 砂糖 はちみつ	みかん缶 もも缶 バイン缶 八丈レモン果汁	3.2 g
23 金	麻婆豆腐丼		豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮	765 kcal
	春雨スープ	○	豚肉 卵	春雨 油 ごま油	長葱 人参 大豆もやし 白菜 なら	35.6 g 26.0 g
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ	2.8 g
21日(水)・22日(木)は、試験のため給食はありません。						
26 月	ハッシュドライス		豚肉 八丁みそ 生クリーム	米 バター 油 中ざら糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 しめじ トマト缶 トマトジュース	800 kcal
	マスタードサラダ	○		油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー	27.3 g 28.3 g 2.2 g
	メロン				メロン	
27 火	ごはん			米		771 kcal
	のりの佃煮	○	のり	砂糖		27.7 g
	じゃがいものカレー煮		豚肉 うずら卵	油 じゃが芋 砂糖	人参 玉葱 しめじ わけぎ	26.0 g
28 水	しらすの和風サラダ		しらす	砂糖 油	大根 人参 江戸菜 キャベツ 生姜	2.7 g
	ブルコギ丼		豚肉	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉葱 もやし なら 人参 しめじ りんご 生姜 にんにく	824 kcal
	卵わかめスープ	○	鶏肉 豆腐 卵 わかめ	ごま ごま油	玉葱 小松菜	35.0 g 27.8 g 2.3 g
29 木	東京産とうもろこし				東京産とうもろこし 地産地消	
	セルフ照り焼きチキンバーガー		鶏肉	ミルクパン 砂糖 でん粉	キャベツ	805 kcal
	かぼちゃのクリーム煮	○	いんげんまめ 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 液体ミルク	油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 しめじ かぼちゃ	36.2 g 34.3 g 2.7 g
30 金	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	ナタデココ アセロラジュース	
	ごはん			米		770 kcal
	ごぼうふりかけ	○	豚肉	油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 生姜	31.3 g
31 土	いわしの南蛮漬け		いわし	揚げ油 でん粉 小麦粉 砂糖	生姜 長葱	26.2 g
	野菜のごま和え			砂糖 ごま	江戸菜 人参 キャベツ もやし	2.8 g
	じゃがいものみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	じゃが芋	玉葱 えのきたけ なら	
1 日	ガーリックピラフ		鶏肉	米 押麦 バター 油	にんにく 玉葱 人参 コーン しめじ パセリ	792 kcal
	ココット	○	卵 ベーコン チーズ	マヨネーズ	江戸菜	31.9 g
	かぶとキャベツのスープ		豚肉	油 じゃが芋	生姜 人参 かぶ キャベツ 長葱 かぶ葉	31.9 g 2.9 g
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ	



★ 食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
学校給食摂取基準	784cal	32.4g	28.2g	2.8g
	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。