



6月予定献立表

令和8年度 文京区立第九中学校



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	その他	エネルギー たんぱく質			
2火	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米、押麦、でんぷん	ごま油、米油、★ごま	こまつな、パプリカ赤 長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、 もやし、レモン	塩、酒、こしょう	782 kcal		
	パンチビーンズ		大豆	薄力粉	米油		塩、こしょう、パプリカ粉、カレー粉、 チリパウダー	32.7 g		
	果物						パレンシアオレンジ			
3水	ご飯	○		米				789 kcal		
	鯖のみそ煮		さば、みそ	砂糖		しょうが	だし昆布、酒、醤油	32.7 g		
	野菜の磯辺和え			焼きのり	砂糖	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	醤油、だし汁、酢		
	かきたま汁		★たまご	でんぷん	こまつな	えのきたけ、玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、塩、醤油			
4木	2色揚げパン(きな粉・抹茶)	○	きな粉	ミルクパン、砂糖	米油		抹茶、塩	782 kcal		
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	ごま油	にんじん、にら、こまつな	もやし、長ねぎ	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油、酒	28.5 g	
	おかしな目玉焼き			粉寒天、乳酸菌飲料	砂糖		黄桃缶			
5金	ご飯	○		米				712 kcal		
	鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	砂糖		ねり梅	醤油、酒	30.3 g		
	野菜の千草和え		油揚げ	こんにやく、砂糖	★ごま	こまつな、にんじん	コーン	醤油、酢		
	みそ汁		豆腐、みそ	じゃがいも	こまつな	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布			
8月	クリームソースパゲッティ	○	鶏肉、えび	チーズ、牛乳、生クリーム	スパゲティ、薄力粉	米油、バター	玉ねぎ、マッシュルーム	ワイン、鶏ガラ、塩、こしょう	771 kcal	
	マゼドアンサラダ			じゃがいも、砂糖	オリーブ油	にんじん	きゅうり、コーン	酢、塩、こしょう	32.3 g	
	果物						★さくらんぼ			
9火	ご飯	○		米				770 kcal		
	豚すき焼き風煮		豚肉、豆腐	こんにやく、焼きふ、砂糖	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、 えのきたけ、はくさい	かつお厚削り節、酒、醤油、みりん	30.7 g	
	じゃが芋のバター醤油煮			じゃがいも、砂糖	バター			醤油		
	あじさいゼリー			粉寒天、乳酸菌飲料	砂糖		★ぶどうジュース	パフライビーシロップ		
10水	スロッピージョー	○	豚肉、大豆	チーズ	丸パン、砂糖、薄力粉	米油	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、マッシュルーム	ワイン、ケチャップ、塩、こしょう、 トマトピューレ、ソース、ナツメグ粉	714 kcal
	チョップドサラダ		えび	砂糖	米油	にんじん、パプリカ黄	キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、★りんご	ワイン、酢、塩、からし粉、醤油	34.0 g	
	クリームスープ		鶏肉、いんげんまめ	牛乳、生クリーム	じゃがいも、薄力粉	米油、バター	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、キャベツ	鶏ガラ、塩、こしょう	
11木	ご飯	○		米				750 kcal		
	鯛の蒲焼き		まいわし	薄力粉、でんぷん、砂糖	米油、★ごま		しょうが	酒、醤油、みりん	29.4 g	
	野菜の梅おかか和え		かつお節			にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、ねり梅	醤油、塩、だし汁、酒		
	みそ汁		油揚げ、みそ	さつまいも		玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布			
12金	ライス	○		米				797 kcal		
	鮭のメープル マスタードソース		さけ	メープルシロップ				塩、こしょう、粒入りマスタード、醤油	30.6 g	
	ブーティン		チーズ	じゃがいも、薄力粉	米油、バター			塩、こしょう、だし汁、デミグラスソース、 ウスターソース		
	野菜スープ		ベーコン		米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、キャベツ、コーン	鶏ガラ、塩、こしょう、ワイン、醤油		
15月	ミックスピラフ	○	オイルツナ、えび、いか	米	米油、バター	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、コーン	ワイン、塩、こしょう	767 kcal	
	ベーコンサラダ			砂糖	米油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、醤油	25.9 g	
	ブルーベリーマフィン		★たまご	牛乳	薄力粉、砂糖	バター、米油	ブルーベリー	ベーキングパウダー		
16火	ご飯	○		米				749 kcal		
	ししゃもの南蛮漬け		からふとししゃも	でんぷん、砂糖	米油		しょうが、長ねぎ	酒、醤油、酢、みりん、とうがらし粉	29.5 g	
	切干大根の含め煮		焼き竹輪	砂糖	米油、ごま油	にんじん、こまつな	切干しだいこん	酒、醤油、みりん		
	ごま豚汁		豚肉、みそ		★ごま	にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、長ねぎ	だし昆布、かつお厚削り節		
19金	ご飯	○		米				742 kcal		
	海苔の佃煮			焼きのり	砂糖			だし汁、みりん、酒、醤油	30.3 g	
	肉じゃが		豚肉、★うずら卵	こんにやく、じゃがいも、 砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、酒、塩、 醤油、みりん		
	もやしとじゃこの和え物			カットわかめ、 ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油、米油	こまつな、にんじん	もやし	酢、塩、醤油	
22月	ご飯	○		米				723 kcal		
	いかと大豆のかりんとがらめ		いか、大豆	でんぷん、砂糖	米油		しょうが	醤油、酒、みりん	30.4 g	
	野菜の生姜和え			砂糖		こまつな、にんじん	もやし、しょうが	醤油、酢		
23火	みそ汁	○	豆腐、油揚げ、みそ	カットわかめ			だいこん、えのきたけ	かつお厚削り節、だし昆布		
	沖縄そば		豚肉、さつまいも	砂糖、蒸し中華めん		万能ねぎ		醤油、酒、みりん、豚骨、かつお厚削り節、塩	841 kcal	
	マーミナチャンプルー		ベーコン、かつお節	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、もやし	塩、こしょう、醤油、酒	31.7 g	
	サーターアランダギー		★たまご	牛乳	薄力粉、砂糖、黒砂糖	米油			ベーキングパウダー	
24水	キムタクご飯	○	豚肉	米、押麦	米油、ごま油、★ごま	にんじん	キムチ、たくあん、長ねぎ	醤油、塩	808 kcal	
	山賊焼き		鶏肉	でんぷん	米油		しょうが、にんにく	酒、醤油	29.8 g	
	具だくさんみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布		
	アップゼリー			粉寒天	砂糖		★りんごジュース			
25木	ご飯	○		米				739 kcal		
	八珍豆腐		豚肉、豆腐、えび、 いか、★うずら卵	砂糖、でんぷん	米油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、 長ねぎ、玉ねぎ、 きくらげ(乾)、はくさい	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油、 オイスターソース	34.4 g	
26金	春雨サラダ	○	ハム	緑豆はるさめ、砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり、もやし	酢、醤油		
	ポテトパン		ベーコン	チーズ	ミルクパン、じゃがいも	米油	パセリ	玉ねぎ	塩、こしょう	742 kcal
	鶏肉と南瓜のカレースープ		鶏肉		米油	にんじん、かぼちゃ	にんにく、玉ねぎ	カレー粉、鶏ガラ、ワイン、ウスターソース、 塩、こしょう	32.5 g	
29月	果物	○						★冷凍みかん		
	ご飯			米					775 kcal	
	肉じゃがコロッケ		豚肉、★たまご	じゃがいも、しらたき、 乾燥マッシュポテト、 砂糖、薄力粉、パン粉	米油	にんじん	玉ねぎ	醤油、みりん	26.5 g	
	糸寒天入り和え物			糸寒天	砂糖	ごま油、米油	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	酢、塩、醤油	
30火	みそ汁	○	生揚げ、みそ			こまつな	玉ねぎ	だし昆布、かつお厚削り節		
	夏越しびんパ井		みそ、豚肉	米、押麦、砂糖	★ごま、米油、ごま油	にんじん、こまつな	大豆もやし、しょうが、 にんにく	塩、みりん、豆板糖、醤油	767 kcal	
	わかめスープ		鶏肉、豆腐	カットわかめ			長ねぎ	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油	30.3 g	
水無月			上新粉、薄力粉、白玉粉、 くず粉、砂糖、甘納豆							

※アレルギー食品には記号を表示しています。
 ※食材料の購入等により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)の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6月平均	764	30.7
文京区学校給食摂取基準 (中学校)	780~830	25.4~41.5