



7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
1 水	たこめし	○	タコ	米		しょうが、えだまめ	750 kcal
	きびなごのあまから		きびなご	でんぶん、砂糖	米油		32.8 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも、こんにやく	にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	だし昆布、かつお厚削り節
	麦茶プリン		粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖			麦茶葉
2 木	ブルコギ丼	○	豚肉	米、押麦、砂糖	米油、ごま油、★ごま	にんじん、にら	790 kcal
	蒸しとうもろこし					とうもろこし	31.4 g
	トックスープ		鶏肉	トック	にんじん、にら	玉ねぎ、しめじ	鶏ガラ、醤油、酒、塩
3 金	ご飯	○		米			737 kcal
	鮭の西京焼き		さけ、西京みそ	砂糖			33.7 g
	ひじきの煮物		油揚げ、大豆	ひじき	こんにやく、砂糖	米油	みりん、酒、醤油
	けんちん汁		生揚げ	里芋	ごま油	にんじん、こまつな	だいこん
6 月	ご飯	○		米			792 kcal
	家常豆腐		豚肉、みそ、生揚げ	砂糖、でんぶん	米油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、しめじ
	バリバリサラダ			ワンタンの皮、砂糖	米油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
7 火	五目寿司	○	鶏肉、高野豆腐、あなご	米、砂糖	★ごま	にんじん、さやいんげん	れんこん
	笹かまぼこの磯辺揚げ		笹かまぼこ、★たまご	薄力粉	米油		
	そうめん入りすまし汁		飾りかまぼこ	そうめん		にんじん、こまつな	だいこん
	七夕ゼリー			粉寒天	砂糖		ぶどうジュース、ナタデココ
8 水	ガーリックトースト	○		食パン	バター	パセリ	にんにく
	ホワイトシチュー		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、ほうれんそう
	チーズサラダ		チーズ	砂糖	米油	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
9 木	ご飯	○		米			760 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぶん、砂糖	米油		ごぼう、えだまめ
	野菜のレモン醤油和え			砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、レモン
	みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも		こまつな	えのきたけ
10 金	ジャージャー麺	○	豚肉、みそ、八丁みそ	蒸し中華めん、砂糖、でんぶん	米油、ごま油	にんじん	もやし、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、しょうが
	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり	でんぶん、じゃがいも	米油	
	果物						★バインアップル
13 月	ご飯	○		米			741 kcal
	シルバーのおろしポン酢かけ		シルバー	でんぶん、砂糖	米油		しょうが、だいこん、レモン
	野菜のごま和え			砂糖	★ごま	こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ
	みそ汁		油揚げ、みそ	さつまいも		こまつな	玉ねぎ
14 火	セレクトドリンク	○		ミルクコーヒー、ジョアストロベリー			アップルジュース
	ご飯			米			
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でんぶん、薄力粉	米油、オリーブ油		玉ねぎ
	野菜のナムル				ごま油	にんじん、こまつな	大豆もやし、にんにく
	中華たまごスープ		豆腐、★たまご	カットわかめ	でんぶん	ごま油	長ねぎ
15 水	ご飯	○		米			725 kcal
	手作りふりかけ		かつお削り節	ちりめんじゃこ、焼きのり、あおのり	★ごま		
	塩肉じゃが		豚肉、★うずら卵(水煮)	しらたき、じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ
	野菜の甘酢和え			砂糖		こまつな、にんじん	えのきたけ、もやし
16 木	焼きカレーパン	○	豚肉、★たまご	コッペパン、薄力粉、パン粉	米油	にんじん	玉ねぎ
	ツナポテサラダ		オイルツナ	じゃがいも、砂糖	米油	にんじん	きゅうり、玉ねぎ
	フルーツポンチ			砂糖			バインアップル(缶)、りんご(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、レモン

※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)
7月平均	755	30.8
文京区学校給食摂取基準 (中学校)	780～830	25.4～41.5