



令和8年度6月献立表



文京区立音羽中学校

日・曜	献立名	力や体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2火	牛乳 小松菜チャーハン	米 麦 砂糖 油 ごま油	卵 ベーコン 鶏肉	小松菜	725	29.0
	牛乳 ひじき入り春巻き	春巻きの皮 油 砂糖 ごま油 緑豆春雨 でんぶん 薄力粉	豚肉 ひじき	長ねぎ にら もやし		
	牛乳 オレンジ			オレンジ		
3水	牛乳 豚キムチ丼	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぶん	豚肉	にんにく しょうが にら 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 白菜	785	27.5
	牛乳 チョレギサラダ	ごま油 砂糖	生わかめ 焼きのり	もやし きゅうり 長ねぎ とうもろこし キャベツ		
	牛乳 フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 黄桃缶		
4木	牛乳 ごはん	米			715	31.9
	牛乳 小松菜ふりかけ	ごま油 ごま	ちりめんじゃこ	小松菜		
	牛乳 生揚げと野菜の中華煮	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 人参 白菜 長ねぎ きくらげ		
	牛乳 切り干し大根のナムル	ごま 砂糖 ごま油		切干し大根 人参 小松菜 もやし しょうが		
5金	牛乳 ハニートースト	食パン バター はちみつ		レモン	725	24.0
	牛乳 コーンシチュー	油 ジャが芋 バター 薄力粉	ベーコン 鶏肉 牛乳 白いんげん豆ペースト パルメザンチーズ	人参 とうもろこし クリームコーン 玉ねぎ		
	牛乳 フレンチサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
8月	牛乳 ごはん	米			735	31.7
	牛乳 白身魚のフライ	薄力粉 パン粉 油	ホキ 卵			
	牛乳 甘酢和え	砂糖 ごま油 ごま		大根 人参 きゅうり		
	牛乳 みそ汁		豆腐 生わかめ 油揚げ みそ	長ねぎ		
9火	牛乳 ビスキュイパン	ミルクパン バター 砂糖 薄力粉	卵		746	29.4
	牛乳 ポトフ	油 ジャが芋	豚肉 ベーコン ウィナー	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく さやいんげん		
	牛乳 きのことサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参 しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく		
10水	牛乳 チリビーンズライス	米 麦 バター 油	豚肉 大豆ミート 大豆	にんにく しょうが セロリー トマトジュース 玉ねぎ 人参 エリンギ	786	25.1
	牛乳 さいころサラダ	ジャが芋 砂糖 油		人参 きゅうり とうもろこし		
	牛乳 あじさいゼリーポンチ	砂糖	粉寒天	オレンジジュース ぶどうジュース りんごジュース レモン		
11木	牛乳 ごはん	米			758	34.7
	牛乳 鶏肉の梅肉焼き	砂糖	鶏肉	ねり梅 しょうが		
	牛乳 小松菜ソテー	油 ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜 玉ねぎ 人参		
	牛乳 肉じゃが	油 ジャが芋 こんにゃく 砂糖	豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ		
12金	牛乳 たまごとじょうどん	でんぶん 冷凍うどん 油	鶏肉 油揚げ 卵	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	759	34.8
	牛乳 きびなごのあまから	でんぶん 油 砂糖 ごま	きびなご	しょうが		
	牛乳 ひじきのサラダ	ごま 砂糖 油	ひじき	れんこん きゅうり 大根 人参 キャベツ とうもろこし		
15月	牛乳 ドライカレー	米 麦 油 砂糖 薄力粉	豚肉 大豆ミート	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく しょうが えのきたけ 干しぶどう	781	27.7
	牛乳 ベーコン入りサラダ	油 砂糖	ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ		
	牛乳 メロン			メロン		

日・曜	献立名	力や体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
16 火	ごはん	米			868	36.6
	ぶりの照り焼き	砂糖 でんぷん	ぶり	しょうが		
	みそポテト	じゃが芋 でんぷん 油 砂糖	大豆 みそ			
	豚汁	油 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 人参 長ねぎ		
19 金	しょうゆラーメン	蒸し中華麺 油 でんぷん ごま油	豚肉	にんにく しょうが 人参 とうもろこし もやし 小松菜 長ねぎ	792	26.6
	大根ときゅうりの華風漬け	ごま油 砂糖 ごま		大根 きゅうり		
	開口笑	薄力粉 ごま 砂糖 バター 油	卵			
22 月	ビビンバ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ 八丁みそ	にんにく しょうが 人参 ほうれん草 大豆もやし	803	33.9
	中華スープ	でんぷん ごま油	豆腐 卵	玉ねぎ 人参 もやし にら		
	豆乳花	砂糖 黒蜜	アガー 調製豆乳 生クリーム			
23 火	ごはん	米			727	29.5
	千草焼き	油 砂糖	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ ほうれん草		
	きんぴら	ごま油 砂糖 ごま		ごぼう 人参 れんこん さやいんげん		
	みそ汁	じゃが芋	生わかめ みそ	玉ねぎ		
24 水	スパゲティナポリソース	スパゲティ 油	豚肉 ハム パルメザンチーズ	にんにく セロリー 人参 マッシュルーム ピーマン トマト 玉ねぎ	820	30.4
	コールスローサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ		
	ブルーベリーマフィン	薄力粉 砂糖 バター 油	卵 牛乳	小平市産ブルーベリー		
25 木	ごはん	米			784	31.4
	魚のピリ辛ソース	でんぷん 薄力粉 油 ごま 砂糖	ホキ	しょうが 長ねぎ ピーマン にんにく		
	じゃが芋とピーマンの炒め物	じゃが芋 油		赤パプリカ ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが		
	にらたまスープ	でんぷん ごま油	鶏肉 豆腐 卵	にら		
26 金	麻婆豆腐丼	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 みそ 八丁みそ 豆腐	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にら	777	31.3
	春雨炒め	緑豆春雨 ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく		
	ぶどうゼリー	砂糖	粉寒天	ぶどうジュース		
29 月	ごはん	米			757	32.8
	アジフライ	薄力粉 パン粉 ごま 油	アジ 卵			
	にらともやしのソテー	ごま油	豚肉	もやし にら 人参		
	みそ汁		油揚げ 生わかめ みそ	小松菜 長ねぎ		
30 火	メープルトースト	食パン バター メープルシロップ			826	29.6
	サーモンチャウダー	油 砂糖 バター 薄力粉	ベーコン 銀鮭 牛乳 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム		
	ポテトフライ	じゃが芋 油				

* 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、
従来に比べエネルギー量が低く計算される傾向にあります。
現在「文京区学校給食摂取基準」の運用を見直しております。
* 食材等の都合により献立内容、使用食材を変更することがあります。ご了承ください。

はワールドカップ応援メニューです。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
6月平均	772	30.4
文京区学校給食摂取基準(中学校)	780~830	25.4~41.5