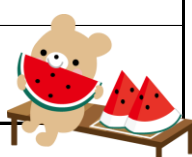


令和8年度7月献立表

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)
1水	牛乳					
	焼き肉丼	米 麦 油 ごま 糸こんにゃく 砂糖	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤パプリカ	803	31.7
	にらたまスープ リクエスト 第3位	でんぷん ごま油	鶏肉 豆腐 卵	にら		
	ほうじ茶プリン	砂糖	牛乳 生クリーム アガー			
2木	牛乳					
	ごはん 和食の日	米			707	32.1
	魚の西京焼き	砂糖	さば 西京みそ	しょうが		
	野菜のごまあえ	砂糖 ごま		もやし 人参 キャベツ 小松菜		
	みそ汁 リクエスト 第1位		油揚げ みそ	玉ねぎ 大根		
3金	牛乳					
	ココア揚げパン	コッペパン 砂糖 油			736	29.9
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	人参 もやし 長ねぎ きくらげ にら		
	バンバンジー	油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 みそ	もやし きゅうり 人参		
6月	牛乳					
	ごはん	米			815	30.5
	和風コロッケ	じゃが芋 油 薄力粉 乾燥マッシュポテト パン粉	白いんげん豆 ひじき 豚肉 卵	玉ねぎ		
	野菜炒め	油 ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし		
	みそ汁		生わかめ 油揚げ みそ	えのきたけ 白菜		
7火	牛乳					
	セタずし	米 麦 砂糖 ごま 油	あなご 卵	人参 さやいんげん	676	25.5
	そうめん入りすまし汁	そうめん	さつま揚げ 飾りかまぼこ	こねぎ 人参 オクラ		
	セタゼリー	砂糖	粉寒天	ぶどうジュース レモン ナタデココ		
8水	牛乳					
	四川豆腐丼	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが 人参 長ねぎ にら チンゲン菜	732	32.1
	海藻サラダ	油 砂糖 ごま	生わかめ ちりめんじゃこ	もやし キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし		
	パイナップル			パイナップル		

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)
9 木	牛乳	ポテトドッグ	コッペパン 油 マヨネーズ ジャガ芋	ベーコン チーズ	玉ねぎ	745	31.4
		ミネストローネスープ	オリーブ油 砂糖 バター シェルマカロニ	鶏肉 大豆 パルメザンチーズ	にんにく しょうが セロリー 人参 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム トマト		
		オレンジ			オレンジ		
10 金	牛乳	ハヤシライス	米 麦 油 砂糖 バター 薄力粉	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	748	23.4
		フレンチサラダ リクエスト 第2位	油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ		
		サイダーゼリー	砂糖	粉寒天	みかん缶		
13 月	牛乳	ごはん	米			800	36.5
		鶏肉の照り焼き	砂糖 でんぷん	鶏肉			
		チンゲンサイと卵の炒めもの	砂糖 油	豚肉 卵	チンゲン菜 人参 玉ねぎ きくらげ		
		肉じゃが	油 ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ		
14 火	牛乳	アロスコンボヨ (鶏肉の炊き込みごはん)	米 バター 油	鶏肉	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ とうもろこし グリンピース	737	33.7
		白身魚のサルサソース 	でんぷん 薄力粉 油 オリーブ油	ホキ	にんにく 玉ねぎ トマト		
		ソパデマリスコス (魚介のスープ) メキシコ料理	オリーブ油 ジャガ芋	いか えび	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー		
15 水	牛乳	ジャージャー麺	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 みそ 八丁みそ	もやし きゅうり にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン	892	35.4
		きびなごのカレー揚げ	薄力粉 油	きびなご			
		中華カステラ	砂糖 薄力粉 油 コーンスターチ	卵 生クリーム			
16 木	牛乳	夏野菜のカレー 	米 麦 油 バター 薄力粉 はちみつ	鶏肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ かぼちゃ スキーニ さやいんげん トマト	837	23.9
		ポテトサラダ	ジャガ芋 オリーブ油 砂糖	ベーコン	きゅうり 人参 にんにく		
		すいか 			すいか		

* 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)	たんぱく質 (g)
7月平均	769	30.5
文京区学校給食摂取基準 (中学校)	780~830	25.4~41.5