



7月 予定献立表



令和6年度
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ご飯						精白米		743 kcal 30.6 g
	焼き鯖のみぞれがけ		さば	半夏生		しょうが, だいこん	砂糖		
	野菜の磯辺和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ			じゃがいも		
2火	きな粉揚げパン		きな粉				ミルクパン, 砂糖	油	734 kcal 28.2 g
	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり, ホールコーン		じゃがいも , 砂糖	油	
	洋風たまごスープ		鶏肉, たまご		にんじん	玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ	でんぶん		
3水	ガバオライス		鶏肉, 大豆		ピーマン, 赤ピーマン, パプリカ	にんにく, 玉ねぎ	精白米, 砂糖	油	719 kcal 30.5 g
	春雨サラダ				にんじん	もやし, きゅうり	普通はるさめ, 砂糖	ごま油	
	わかめスープ		豆腐	カットわかめ		玉ねぎ	でんぶん	ごま油	
4木	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉		にら	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, レモン(果汁)	精白米, でんぶん	ごま油, いらごま	754 kcal 33.7 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	じゃがいも , こんにゃく		
	バレンシアオレンジ					バレンシアオレンジ			
5金	こぎつね寿司		鶏肉, 油揚げ	焼きのり	にんじん, さやいんげん	ごぼう	精白米, 砂糖	いらごま	762 kcal 31.8 g
	ししゃもとちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪, たまご	ししゃも, あおのり			薄力粉	油	
	七夕汁		飾りかまぼこ	七夕	にんじん, オクラ	玉ねぎ, 長ねぎ	そうめん		
8月	ご飯						精白米		779 kcal 31.8 g
	鶏肉のレモン煮		鶏肉			レモン(果汁)	でんぶん, 薄力粉, 砂糖	油	
	コーン入りお浸し				にんじん, こまつな	キャベツ, ホールコーン	砂糖		
	かきたま汁		豆腐, たまご		こまつな	玉ねぎ	でんぶん		
9火	スパゲティミートソース		豚肉, 大豆	粉チーズ	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	スパゲティ	油	794 kcal 32.7 g
	グリーンサラダ					キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油	
	セレクトゼリー (サイダー、コーヒー、オレンジ)			粉寒天		オレンジジュース	砂糖		
10水	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		789 kcal 34.8 g
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉, 大豆		にんじん, さやいんげん	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ	砂糖, でんぶん	油	
	ごま和え				こまつな	もやし, キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま	
11木	シナモントースト						食パン, 砂糖	有塩バター	793 kcal 30.6 g
	ひよこ豆入りトマトシチュー		ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ(乾)		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	チキンサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 長ねぎ	砂糖	油, ごま油, すりごま	
12金	中華丼		豚肉, いか, しばえび, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん	しょうが, 玉ねぎ, もやし, はくさい	精白米, 押麦, でんぶん	油, ごま油	815 kcal 36.2 g
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん, こまつな	大豆もやし, 長ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	
	にゅうない豆腐			粉寒天, 牛乳		みかん(缶), バインアップル(缶)	砂糖		
16火	ソフトフランスパン						ソフトフランスパン		803 kcal 32.3 g
	カスレ		鶏肉, ウィンナー, いんげんまめ		にんじん, ダイスタマト	にんにく, 玉ねぎ		油	
	ジュリエヌスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ, キャベツ		油	
	ガトーショコラ		豆乳					米粉, 砂糖, 粉糖	
17水	ご飯						精白米		700 kcal 30.9 g
	魚のフライ		ホキ				薄力粉, パン粉, パン粉	油, すりごま	
	お浸し				こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			えのきたけ	じゃがいも		
18木	夏野菜カレーライス		豚肉		にんじん, ピーマン, かぼちゃ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ	精白米, じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	784 kcal 25.0 g
	大根サラダ		オイルツナ	カットわかめ		だいこん, きゅうり	砂糖	油	
	メロン					メロン			

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容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。
 ※**赤字**の食材は東京都産を使用する予定です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月平均	764	31.3
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5