



# 6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		
3月	鮭ときのこのクリームスパゲティ		ベーコン、さけ	牛乳、クリーム(乳脂肪)	こまつな	玉ねぎ、ぶなしめじ	スパゲティ、薄力粉	油、有塩バター	765 kcal 37.3 g	
	コーンサラダ		運動会応援メニュー  体づくり		にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン		油		
	国産バレンシアオレンジ					バレンシアオレンジ				
4火	カレーミートドッグ		豚肉	ピザチーズ	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、ぶなしめじ	コッペパン、薄力粉	油	705 kcal 34.1 g	
	洋風たまごスープ		鶏肉、たまご		にんじん、こまつな	玉ねぎ、キャベツ	でんぶん			
	アスパラ入りジャーマンポテト		ベーコン		アスパラガス	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン	じゃがいも	油		
5水	豚丼		豚肉		にんじん、さやいんげん	にんにく、玉ねぎ	精白米、押麦、しらたき、砂糖	油	707 kcal 30.9 g	
	豆腐とにらのスープ		豆腐	運動会応援メニュー  疲労回復		長ねぎ	でんぶん	ごま油		
	梅ゼリー			粉寒天		梅(果汁入り飲料)	砂糖			
6木	麦ご飯						精白米、押麦		758 kcal 29.5 g	
	魚のあずま煮		ホキ				でんぶん、砂糖	油		
	ごま和え				こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	すりごま、練りごま		
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ			えのきたけ	さつまいも			
7金	麻婆豆腐丼		豚肉、赤みそ、八丁みそ、豆腐		にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ	精白米、押麦、砂糖、でんぶん	油、ごま油	850 kcal 32.1 g	
	わかめサラダ			カットわかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	砂糖	油		
	白玉フルーツポンチ		豆腐	運動会応援メニュー  本番前日		みかん(缶)、パイナップル(缶)、りんご(缶)	砂糖、白玉粉			
10月	ごはん						精白米		724 kcal 29.0 g	
	いわしのかば焼き		いわし	ぶんきょう 和食 入梅			しょうが	でんぶん、砂糖		油
	梅おかか和え		かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし、練り梅	砂糖			
	沢煮椀		豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ、えのきたけ				
12水	ビスキュイパン		たまご				丸パン、砂糖、薄力粉	有塩バター、アーモンド(粉)	749 kcal 30.3 g	
	野菜スープ		鶏肉		にんじん	にんにく、玉ねぎ、だいこん		油		
	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	油		
13木	ご飯						精白米		723 kcal 30.1 g	
	鶏肉のみそ焼き		鶏肉、甘みそ				砂糖			
	ごまお浸し				こまつな、にんじん	もやし	砂糖	すりごま、いりごま		
	根菜汁		油揚げ		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	こんにゃく、じゃがいも			
14金	冷凍みかん					みかん			804 kcal 30.4 g	
	えだまめ入りコロケ		豚肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ、ぶなしめじ、えだまめ	じゃがいも、薄力粉、パン粉	油		
	野菜の磯辺和え			焼きのり	こまつな、にんじん	もやし	砂糖			
17月	かきたま汁		豆腐、たまご		こまつな	玉ねぎ	でんぶん		758 kcal 30.8 g	
	ピザドッグ		ベーコン	ピザチーズ	ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油		
	チキンチャウダー		ベーコン、鶏肉	牛乳、クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、薄力粉	油、有塩バター		
18火	こぎつねサラダ		油揚げ		にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	いりごま、ごま油	734 kcal 32.3 g	
	ごはん						精白米			
	いかと大豆のかりんとうがらめ		いか、大豆			しょうが	でんぶん、砂糖	油		
21金	お浸し				こまつな、にんじん	もやし	砂糖		799 kcal 27.6 g	
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ	カットわかめ		だいこん				
	カレーライス		豚肉		にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	精白米、押麦、じゃがいも、薄力粉	油、有塩バター		
24月	ハニーサラダ					キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	はちみつ	油	785 kcal 32.4 g	
	さくらんぼ					さくらんぼ				
	麦ご飯						精白米、押麦			
25火	タッカルビ		鶏肉、赤みそ		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ	砂糖、さつまいも	油、いりごま	798 kcal 35.8 g	
	たまごわかめスープ		たまご	カットわかめ		玉ねぎ、えのきたけ	でんぶん	ごま油		
	ジャージャー麺		豚肉、大豆、赤みそ、八丁みそ		にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ、もやし、きゅうり	むし中華めん、砂糖、でんぶん	油、ごま油		
26水	東京都産とうもろこし					とうもろこし			761 kcal 34.7 g	
	高野豆腐入りそぼろ丼		豚肉、高野豆腐		にんじん	しょうが、ぶなしめじ	精白米、砂糖	油		
	きびなごの唐揚げ			きびなご			でんぶん	油		
27木	みそけんちん汁		鶏肉、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	じゃがいも		702 kcal 30.2 g	
	はちみつレモントースト					八丈島フルーツレモン(果汁)	胚芽食パン、はちみつ、砂糖	有塩バター		
	ミネストローネ		豚肉、大豆		にんじん、ホールトマト	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、マカロニ	油		
28金	チーズサラダ			サラダチーズ		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	砂糖	油	721 kcal 30.8 g	
	わかめご飯		炊き込みわかめ				精白米			
	肉じゃが		豚肉、うずら卵(水煮缶詰)		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく、砂糖、じゃがいも	油		
	おかか和え		かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし	砂糖			

※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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6月平均	755	31.7
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5