



# 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<br>血や肉になる    |                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える |                              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる |                | エネルギー<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>30.4 g |   |
|     | ご飯              |    |                   |                 |                  |                              | 精白米              |                |                    |   |
|     | 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              |                    |   |
| 17月 | 野菜の磯辺和え         |    |                   | 焼きのり            | こまつな、にんじん        | もやし                          | 砂糖               |                | 758 kcal<br>30.8 g |   |
|     | かきたま汁           |    | 豆腐、たまご            |                 | こまつな             | 玉ねぎ                          | でんぶん             |                |                    |   |
|     | 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              |                    |   |
| 18火 | 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        | 734 kcal<br>32.3 g |   |
|     | 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       |                    |   |
|     | ごはん             |    |                   |                 |                  |                              | 精白米              |                |                    |   |
| 21金 | 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              | 799 kcal<br>27.6 g |   |
|     | 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       | カットわかめ          |                  | だいこん                         |                  |                |                    |   |
| 24月 | 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        | 785 kcal<br>32.4 g |   |
|     | 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              |                    |   |
|     | さくらんぼ           |    |                   |                 |                  | さくらんぼ                        |                  |                |                    |   |
| 25火 | 麦ご飯             |    |                   |                 |                  |                              | 精白米、押麦           |                | 798 kcal<br>35.8 g |   |
|     | 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         |                    |   |
|     | 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            |                    |   |
| 26水 | 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          | 761 kcal<br>34.7 g |   |
|     | 東京都産とうもろこし      |    |                   |                 |                  | とうもろこし                       |                  |                |                    |   |
|     | 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              |                    |   |
| 27木 | きびなごの唐揚げ        |    |                   | きびなご            |                  |                              | でんぶん             | 油              | 702 kcal<br>30.2 g |   |
|     | 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            |                |                    |   |
|     | 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          |                    |   |
| 28金 | 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              | 721 kcal<br>30.8 g |   |
|     | 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              |                    |   |
|     | わかめご飯           |    |                   | 炊き込みわかめ         |                  |                              | 精白米              |                |                    |   |
| 28金 | 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              | 721 kcal<br>30.8 g |   |
|     | 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 |