

31年度5月予定献立表

文京区立第八中学校

日	曜	献立名		材料名			エネルギー(kcal)
		献立名	牛乳	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)
7	火	ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 ごま和え 茶ミルクゼリー	抹 	米 油 こんにゃく さとう じゃが芋 ごま	豚肉 みそ 粉寒天 生クリーム 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ 抹茶	874 30.5
8	水	きつね卵とじうどん 草もち (東京都産あした葉粉)		冷凍うどん さとう でんぷん 白玉粉 上新粉	油揚げ 鶏肉 卵 きな粉 牛乳	にんじん 長ねぎ 小松菜 あした葉粉	881 33.9
9	木	ブルコギ丼 南蛮和え オレンジゼリー		米 油 さとう ごま ごま油	豚肉 わかめ 粉寒天 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし にら りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジジュース	769 25.2
10	金	ミルクパン マカロニグラタン サラダ		ミルクパン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉	鶏肉 むきえび 生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	843 30.8
13	月	ごはん さばのみそ煮 千草和え すまし汁		米 さとう でんぷん 白玉粉 上新粉 ごま 糸こんにゃく	さば みそ 油 揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが 小松菜 ホールコーン缶 長ねぎ	825 33.4
14	火	メープルバタートースト トマトシチュー アスパラ入りのサラダ		厚切り食パン 油 グラニュー糖 バター メープルシロップ じゃが芋 小麦粉	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり トマト缶 アスパラガス	819 25.7
15	水	ごはん 手作りふりかけ 肉豆腐煮 ベツの辛し和え	キャ 	米 さとう ごま 糸こんにゃく じゃがいも 車麩	ひじき 豚肉 豆腐 ワカメ さとう 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ にんじん え のきたけ キャベツ	759 30.2
16	木	ミックスピラフ ポテトのチーズ焼き トマトスープ		米 油 じゃがいも	ベーコン 鶏肉 むきえび いか短冊 ピ ザチーズ 白いんげん豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ ホールコーン缶 しめじ トマト缶 キャベツ	846 32.8
17	金	【食育の日 郷土料理：岩手県】 じゃじゃめん まごスープ りんご	た 	冷凍うどん 油 でんぷん さとう ごま油 ごま	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 卵 牛乳	にんじん にんにく しょうが長ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ りんご	724 31.4
20	月	マーボー丼 もやしサラダ 美生柑		米 さとう 油 でんぷん	豚ひき肉 赤みそ 豆 腐 牛乳	にら にんじん しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 美生柑	833 34.0
21	火	ハヤシライス 大根サラダ		米 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	豚肉 わかめ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 きゅうり もやし	879 26.8
22	水	ポテトチーズパン ひよこ豆入りの野菜スープ りんご		コッペパン 油 じゃがいも	ベーコン ひよこ豆 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんにく ホールコーン缶 セロリー にんじん キャベツ りんご	746 29.6
23	木	わかめご飯 ひじき入り卵焼き ごま和え みそ汁		米 油 さとう ごま	炊き込みわかめ 豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	805 37.3
24	金	カツカレー サラダ 紅白ゼリー		米 油 じゃがいも 小麦粉 バター パン粉 さとう	鶏肉 豚肉 たまご 粉 寒天 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり クランベリー果汁	943 29.8
27	月	フィッシュバーガー 野菜スープ ぶどうゼリー		ミルクパン 小麦粉 パン 粉 油 さとう	ホキ たまご ベーコン 粉寒天 牛乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ ぶどうジュース	793 30.4
29	水	スパゲティーミートソース ごまドレッシングサラダ		スパゲティー オリーブ油 油 さとう ごま	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 水菜 大根	835 33.4
30	木	昆布ごはん ししゃもの磯部揚げ おかかおひたし 根菜の煮物		米 油 さとう 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	刻み昆布 ししゃも 青 のり たまご 鶏肉 牛乳	にんじん しょうが もやし 小松菜 キャベツ ごぼう さやいんげん	834 33.6
31	金	ドライカレー ハニーサラダ 美生柑		米 油 はちみつ	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 ピーマン トマトジュース キャベツ きゅうり ホール コーン缶 美生柑	869 29.7

* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。

