



29年度4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)
10	月	赤飯 鮭の照り焼き 野菜の旨煮 すまし汁		米 もち米 さとう こんにやく 三温糖 黒ごま 油	さけ 豆腐 赤みそ カットわかめ 牛乳	にんじん 小松菜 ごぼう もやし	725 36.8
11	火	カレーライス サラダ くだもの(いちご)		米 じゃが芋 小麦粉 バター 油	豚肉 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ホールコーン缶 いちご	892 26.5
12	水	ごぼうご飯 肉じゃが オレンジゼリー		米 三温糖 こんにやく じゃが芋 さとう	豚肉 うずらの卵 粉寒天 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ オレンジジュース	777 24.5
13	木	みそラーメン フルーツポンチ		蒸し中華めん かたくり粉 さとう 油 いりごま	豚肉 赤みそ 寒天缶 牛乳	にんじん にら にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 長ねぎ みかん缶 パイン缶 モモ缶	848 31.6
14	金	ご飯 いかのかりんとうがらめ 干草和え みそ汁		米 小麦粉 かたくり粉 三温糖 糸こんにやく 油 揚げ油 すりごま	いか 油揚げ 赤みそ 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが ホールコーン缶 キャベツ	811 28.9
17	月	わかめご飯 ぎせい豆腐 もやしとじゃこの和え物 みそ汁		米 さとう 油	鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 赤みそ 炊き込みわかめ じゃこ 牛乳	小松菜 にんじん 長ねぎ もやし	768 35.8
18	火	スパゲティーミートソース ハニーサラダ		スパゲティー オリーブ油 油 はちみつ	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	891 35.9
19	水	<u>【食育の日・東京都編】</u> ご飯 魚のあずま煮 東京都産小松菜のごま和え 東京都産小松菜のみそ汁 <u>【東京都産小松菜】</u>		米 かたくり粉 さとう 三温糖 いりごま すりごま 練りごま 揚げ油	ホキ 油揚げ 赤みそ 牛乳	小松菜 もやし キャベツ	762 30.6
20	木	ホイコーロー丼 中華スープ くだもの(清美オレンジ)		米 三温糖 かたくり粉 油	豚肉 赤みそ ベーコン 豆腐 卵 牛乳	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 清美オレンジ	788 31.6
21	金	大豆入りひじきご飯 ししゃものから揚げ お浸し みそ汁		米 三温糖 かたくり粉 さとう じゃが芋 揚げ油 油	鶏肉 油揚げ 大豆 赤みそ ひじき ししゃも カットわかめ 牛乳	にんじん 小松菜 もやし	839 35.0
24	月	ご飯 豆腐の中華煮 わかめサラダ		米 三温糖 かたくり粉 さとう 油	豚肉 豆腐 うずらの卵 カットわかめ 牛乳	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり	772 33.7
25	火	黒砂糖パン スペインオムレツ ミネストローネ		黒砂糖パン じゃが芋 マカロニ 油	ベーコン 卵 豚肉 白いんげん豆 ピザチーズ 牛乳	にんじん ホールトマト缶 玉ねぎ セロリ キャベツ	822 35.0
26	水	上海焼きそば 乳ない豆腐		蒸し中華めん かたくり粉 さとう 油	豚肉 うずらの卵 いか むきえび 粉寒天 牛乳	にんじん チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 モモ缶	908 33.9
27	木	ミルクパン 魚のトマトソース 青のりポテト キャベツとベーコンのスープ		ミルクパン かたくり粉 小麦粉 さとう じゃが芋 油 揚げ油	ホキ ベーコン 青のり 牛乳	ホールトマト缶 にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	780 31.0
28	金	家常豆腐丼 南蛮和え		米 三温糖 かたくり粉 さとう 油	豚肉 赤みそ 厚揚げ カットわかめ 牛乳	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	846 33.2

* 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。