



2月 予定献立表



令和4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 水 | 麦ごはん | | | | | | 米, 押麦 | | 744 kcal 31.5 g |
| | 豆腐の中華煮 | | 豚肉, 豆腐, うずら卵(水煮缶詰) | | にんじん, チンゲン菜 | にんにく, しょうが, 長ねぎ | 砂糖, でんぶん | 油, ごま油 | |
| | 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 | |
| 2 木 | ごはん | | | | | | 米 | | 792 kcal 26.8 g |
| | 大豆入りコロッケ | | 豚肉, 大豆 | | にんじん, ピーマン | 玉ねぎ | じゃがいも, 薄力粉, パン粉 | 油 | |
| | ごま和え | | | | こまつな, にんじん | もやし, キャベツ | 砂糖 | 白ごま, 練りごま | |
| | かきたま汁 | | たまご | カットわかめ | | 玉ねぎ, えのきたけ | でんぶん | | |
| | 花みかん | | | | | みかん | | | |
| 3 金 | いわしのかば焼き丼 | | いわし | | | しょうが | 米, 押麦, でんぶん, 砂糖 | 油 | 764 kcal 33.1 g |
| | 呉汁 | | 大豆, 豚肉, 赤みそ, 白みそ | にんじん, こまつな | だいこん, 長ねぎ, ぶなしめじ | じゃがいも | | | |
| | お浸し | | | こまつな, にんじん | もやし | 砂糖 | | | |
| 6 月 | カレーミートドッグ | | 豚肉 | 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 | コッペパン, 薄力粉 | 油 | 748 kcal 30.6 g |
| | 冬野菜のクリーム煮 | | 鶏肉 | 牛乳, クリーム(乳脂肪) | にんじん, ブロッコリー | 玉ねぎ, かぶ, はくさい, カリフラワー | じゃがいも, 薄力粉 | 油, 有塩バター | |
| | アップルゼリー | | | 粉寒天 | | りんごジュース | 砂糖 | | |
| 7 火 | ごまごはん | | | | | | 米 | 白ごま | 744 kcal 30.8 g |
| | ししゃもの南蛮漬け | | | ししゃも(生干し) | | しょうが, 長ねぎ | でんぶん, 砂糖 | 油 | |
| | からし和え | | | | にんじん | もやし, キャベツ | 砂糖 | | |
| | 豚汁 | | 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ | にんじん | ごぼう, だいこん, 長ねぎ | こんにゃく, じゃがいも | 油 | | |
| 8 水 | 家常豆腐丼 | | 豚肉, 赤みそ, 生揚げ | | にんじん | にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ | 米, 砂糖, でんぶん | 油 | 805 kcal 32.5 g |
| | 中華コーンスープ | | たまご | にんじん, こまつな | 玉ねぎ, えのきたけ, ホールコーン, クリームコーン | でんぶん | ごま油 | | |
| | りんご | | | | | りんご | | | |
| 9 木 | 麦ごはん | | | | | | 米, 押麦 | | 769 kcal 35.6 g |
| | 鶏のつくね焼き | | 鶏肉, 白みそ, たまご | 牛乳 | にんじん | しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ | パン粉, 砂糖, でんぶん | | |
| | 野菜のごま酢和え | | | | こまつな, にんじん | もやし | 砂糖 | 白ごま | |
| | 豆乳みそ汁 | | 油揚げ, 豆乳, 白みそ | にんじん, こまつな | だいこん, 長ねぎ | | | | |
| 10 金 | ハニートースト | | | | | | 胚芽食パン, はちみつ | 有塩バター | 839 kcal 31.7 g |
| | 鶏肉のトマトシチュー | | ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ | にんじん, ホールトマト | 玉ねぎ | じゃがいも, 薄力粉 | 油, 有塩バター | | |
| | アーモンドサラダ | | | にんじん | キャベツ, もやし, きゅうり | | アーモンド, 油 | | |
| 13 月 | ぶどうパン | | | | | | ぶどうパン | | 753 kcal 33.5 g |
| | フィッシュ&チップス | | ホキ | | | じゃがいも, 薄力粉 | 油 | | |
| | スコッチブロス | | 鶏肉, ひよこまめ | にんじん | にんにく, 玉ねぎ, キャベツ | 押麦 | 油 | | |
| 14 火 | スパゲティーミートソース | | 豚肉 | 粉チーズ | にんじん | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ, もやし | スパゲッティ | 油 | 887 kcal 36.7 g |
| | サラダ | | | | にんじん, こまつな | | 油 | | |
| | 焼きチョコもち | | 豆腐 | 牛乳 | | | 砂糖, 白玉粉, 米粉, 粉糖 | 油 | |
| 15 水 | 和風チャーハン | | 豚肉, 削り節, たまご | | こまつな | 玉ねぎ | 米 | ごま油, 油 | 772 kcal 33.9 g |
| | 肉団子と野菜のスープ | | 豚肉, 豆腐 | にんじん, こまつな | しょうが, 玉ねぎ, はくさい, もやし, えのきたけ | でんぶん | ごま油 | | |
| | はるみ | | | | | はるみ | | | |
| 16 木 | 五郎島金時ご飯 | | | | | | 米, 五郎島金時(さつまいも) | 黒ごま | 812 kcal 29.9 g |
| | 治部煮 | | 鶏肉 | | にんじん, ほうれん草 | だいこん, ぶなしめじ | でんぶん, 里芋, すだれ麩, 砂糖 | 油 | |
| | 野菜の友禅和え | | | こまつな, にんじん | もやし, 干し菊 | 砂糖 | | | |
| 17 金 | 親子丼 | | 鶏肉, たまご | 焼きのり | にんじん | 玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース | 米, 砂糖 | | 772 kcal 33.4 g |
| | こぎつねサラダ | | 油揚げ | | こまつな, にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | |
| | みそ汁 | | 赤みそ, 白みそ | カットわかめ | | 長ねぎ | じゃがいも | | |
| 20 月 | ごはん | | | | | | 米 | | 759 kcal 30.2 g |
| | 魚のあずま煮 | | ホキ | | | | でんぶん, 砂糖 | 油 | |
| | ごまおひたし | | | こまつな, にんじん | はくさい, えのきたけ | | 白ごま | | |
| 24 金 | さつま汁 | | 豚肉, 白みそ, 赤みそ | | にんじん | ごぼう, だいこん, 長ねぎ | こんにゃく, さつまいも | 油 | 757 kcal 28.0 g |
| | カレーうどん | | 豚肉, 板なしかまぼこ, 油揚げ | にんじん, こまつな | 玉ねぎ, 長ねぎ | 冷凍うどん, 砂糖, でんぶん | 油 | | |
| | 野菜のおろし和え | | | にんじん, こまつな | はくさい, だいこん | 砂糖 | 油 | | |
| 27 月 | 抹茶のカップケーキ | | たまご | 牛乳 | | | 薄力粉, 砂糖, 甘納豆(あずき) | 有塩バター | 756 kcal 34.6 g |
| | ごはん | | | | | | 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 | |
| 28 火 | おおか和え | | かつおぶし | | こまつな, にんじん | もやし | 砂糖 | | 798 kcal 27.1 g |
| | みそ汁 | | 生揚げ, 赤みそ, 白みそ | カットわかめ | | 玉ねぎ, えのきたけ | | | |
| | 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 | |
| 28 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 | 798 kcal 27.1 g |
| | 糸寒天サラダ | | 糸寒天 | にんじん | | きゅうり, もやし, ホールコーン, 玉ねぎ | 砂糖 | ごま油, 白ごま | |

※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。

| | | |
|-------------|-------------|-----------|
| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 2月平均 | 781 | 31.7 |
| 文京区学校給食摂取基準 | 780~880 | 27.0~41.5 |