



# 2月 予定献立表



令和5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		たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	和風チャーハン		豚肉, 削り節, たまご		小松菜	玉ねぎ	精白米	ごま油, 油	764 kcal 34.4 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, いらごま	
	ぼんかん					ぼんかん			
2金	いわしのかば焼き丼		まいわし			しょうが	精白米, 押麦, でんぶん, 砂糖	油, いらごま	759 kcal 32.6 g
	野菜の磯辺和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	すまし汁		豆腐, 飾りかまぼこ	カットわかめ		長ねぎ			
	きなこ豆		いり大豆, きな粉				砂糖		
5月	ごはん						精白米		787 kcal 33.3 g
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉		にんじん	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ, グリンピース	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	
6火	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)	834 kcal 30.7 g
	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	
	こぎつねサラダ		油揚げ		こまつな, にんじん	はくさい	砂糖	いらごま, ごま油	
7水	麦ご飯						精白米, 押麦		759 kcal 31.1 g
	魚のあずま煮		まだら				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		いらごま, すりごま	
	さつま汁		鶏肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	こんにやく, さつまいも	油	
8木	ブルコギ丼		豚肉		にんじん, いら	玉ねぎ, もやし, りんご, しょうが, にんにく	精白米, 砂糖	油, ごま油, いらごま	750 kcal 31.2 g
	卵入りわかめスープ		豆腐, たまご	カットわかめ			でんぶん	ごま油	
	ぶどうゼリー			粉寒天			ぶどうジュース	砂糖	
9金	ドライカレー		豚肉, 豚レバー		にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 薄力粉	油	807 kcal 30.4 g
	チーズサラダ			プロセスチーズ		キャベツ, きゅうり, ホールコーン	砂糖	油	
	はるみ					はるみ			
13火	ごまご飯						精白米	いらごま	802 kcal 30.2 g
	大豆入りコロッケ		豚肉, 大豆	脱脂粉乳	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
14水	みそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん			865 kcal 32.7 g
	生バスタクリューソース		鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	こまつな	玉ねぎ, ぶなしめじ	生パスタ, 薄力粉	油, 有塩バター	
	おからのチョコマフィン		おから, たまご	牛乳	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	はちみつ, 砂糖	油	
15木	ごはん						精白米		827 kcal 31.7 g
	魚のねぎみそ焼き		さば, 赤みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	じゃが芋入きんぴらごぼう				にんじん	ごぼう	じゃがいも, 糸こんにやく, 砂糖	油, ごま油, いらごま	
16金	かき玉汁		豆腐, たまご		こまつな	玉ねぎ	でんぶん		701 kcal 34.5 g
	胚芽パン						胚芽パン		
	たまごのココット		豚肉, 大豆, たまご		にんじん	にんにく, しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ			
19月	野菜スープ		ベーコン		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも	油	749 kcal 30.3 g
	ミックスピラフ		鶏肉, しばえび, いか		にんじん	玉ねぎ, ホールコーン	精白米	油	
	ミネストローネ		豚肉		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・スパゲッティ	油	
20火	オレンジカップケーキ		たまご			オレンジ濃縮還元ジュース	薄力粉, 砂糖, マーメイド	有塩バター	723 kcal 31.3 g
	ごはん						精白米		
	すき焼き風煮		豚肉, 豆腐		にんじん	玉ねぎ, ごぼう, 切干しいんじん, はくさい, 長ねぎ	砂糖, しらたき	油	
26月	じゃがいものみそ汁		油揚げ, みそ	カットわかめ	こまつな	玉ねぎ	じゃがいも		755 kcal 30.3 g
	豚キムチラーメン		豚肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん, いら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, ホールコーン, 白菜キムチ	蒸し中華めん	油, いらごま, ごま油	
	青のりポテト			あおのり			じゃがいも	油	
27火	にゅうない豆腐			粉寒天, 牛乳		温州蜜柑(缶), パインアップル(缶), 黄桃(缶)	砂糖		738 kcal 33.4 g
	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		
	ししゃもの二色揚げ		たまご	ししゃも, あおのり			薄力粉	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	
28水	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	こんにやく, じゃがいも	油	751 kcal 33.3 g
	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉		いら	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, しそ汁	精白米, でんぶん	ごま油, いらごま	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ	じゃがいも, こんにやく		
29木	いちご					いちご			742 kcal 30.9 g
	国産小麦のハニートースト						国内産小麦食パン, はちみつ	有塩バター	
	チリコンカン		豚肉, いんげんまめ, ひよこまめ(乾)		にんじん, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	油	
かりかりベジサラダ				にんじん, プロッコ	れんこん, キャベツ, きゅうり	さつまいも, 砂糖	油		

和食の日 節分

交流自治体の旅 岩手県

※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。

2月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	769	31.9
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5