



4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 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		
10 水	ホイコーロー丼		豚肉, 赤みそ		にんじん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, キャベツ	精白米, 砂糖, でんぷん	油	704 kcal 29.5 g	
	わかめスープ		豆腐	カットわかめ		玉ねぎ	でんぷん	ごま油		
11 木	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		702 kcal 26.7 g	
	塩肉じゃが		豚肉		にんじん, さやいんげん	玉ねぎ	糸こんにゃく, じゃがいも	油		
	バリバリサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり	ワントンの皮	油		
12 金	赤飯		小豆				精白米, もち米		736 kcal 33.4 g	
	さわらのみそ焼き		さわら, 白みそ			しょうが	砂糖			
	じゃが芋入きんぴらごぼう			和食の日 入学・進級祝い		にんじん	ごぼう	じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖		油, ごま油
	ずまし汁		鶏肉, 飾りかまぼこ		こまつな	だいこん				
15 月	チキンカレーライス		鶏肉		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	878 kcal 27.9 g	
	ごぎつねサラダ		油揚げ		こまつな, にんじん	キャベツ	砂糖	いりごま, ごま油		
	フルーツポンチ					みかん(缶), バインアップル(缶), りんご(缶)	砂糖			
16 火	五目あんかけやきそば		豚肉, しばえび, いか, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	むし中華めん, でんぷん	油, ごま油	809 kcal 37.2 g	
	青のりホットパンズ		大豆	あおのり				でんぷん, じゃがいも		油
	河内晩柑						河内晩柑			
17 水	ご飯						精白米		794 kcal 30.0 g	
	大豆入りカレーコロッケ		豚肉, 大豆		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			
	みそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん				
18 木	ガーリックトースト						食パン	有塩バター	747 kcal 28.2 g	
	春野菜のクリーム煮		ベーコン, 鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん, アスパラガス	玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター		
	樹上完熟きよみ					きよみ				
19 金	麦ご飯						精白米, 押麦		740 kcal 31.0 g	
	魚のあずま煮		ホキ				でんぷん, 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		豆腐, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		玉ねぎ				
22 月	きな粉揚げパン		きな粉				ミルクパン, 砂糖	油	728 kcal 28.7 g	
	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, シェルマカロニ	油		
	雪中貯蔵甘夏					甘夏みかん				
23 火	キムチチャーハン		豚肉		にんじん, ピーマン	白菜キムチ	精白米	油	751 kcal 32.3 g	
	花しゅうまい		豚肉			しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	でんぷん, シュウマイの皮	ごま油		
	中華風コーンスープ		たまご		にんじん, こまつな	玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン, えのきたけ	でんぷん	ごま油		
24 水	たけのご飯		油揚げ		にんじん	たけのこ(ゆで)	精白米, 砂糖		723 kcal 33.0 g	
	卵焼き		豚肉, たまご		にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	砂糖	油		
	お浸し				こまつな, にんじん	もやし	砂糖			
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		玉ねぎ	じゃがいも			
25 木	麦ご飯						精白米, 押麦		757 kcal 31.4 g	
	ししやもの甘露煮			ししやも(生干し)			でんぷん, 砂糖	油		
	アーモンド和え				こまつな, にんじん	もやし	砂糖	アーモンド(ダイス), アーモンド(粉)		
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにゃく, じゃがいも	油		
26 金	胚芽パン						胚芽パン		742 kcal 32.0 g	
	ポテトミートグラタン		豚肉	牛乳, 粉チーズ	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油, 有塩バター		
	グリーンサラダ					キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油		
30 火	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉		にら	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, レモン汁	精白米, でんぷん	ごま油, いりごま	831 kcal 36.5 g	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにゃく			
	抹茶のカップケーキ		豆乳, たまご				薄力粉, 砂糖, 甘納豆(あずき)	有塩バター		

※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)
4月平均	759	31.6
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5