



5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		
2 木	ひよこ豆入りドライカレー		豚肉, 豚レバーチップ, ひよこ豆(乾)		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	802 kcal 29.4 g	
	ツナわかめサラダ		オイルツナ	カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	油		
	カラマンダリン					カラマンダリン				
7 火	五目おこわ		鶏肉, 油揚げ	 ぶんきょう 和食	にんじん, さやいんげ ん	ごぼう	精白米, もち米, 砂糖	ごま油	746 kcal 39.5 g	
	はがつおの竜田揚げ		はがつお			しょうが	でんぶん	油		
	お浸し		 端午の節句			こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	若竹汁				カットわかめ		長ねぎ, たけのこ(ゆ で)			
	抹茶ミルクゼリー				粉寒天, 牛乳, クリーム(乳 脂肪)			砂糖		
8 水	国産小麦のメープルトース ト						国内産小麦食パン, 砂糖, メープルシロップ	有塩バター	762 kcal 26.8 g	
	トマトシチュー		鶏肉		にんじん, ホールトマ ト	玉ねぎ, ぶなしめじ	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, きゅうり		アーモンド(スライ ス), 油		
9 木	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, エリンギ, キャベツ	精白米, 砂糖, でんぶん	油	774 kcal 30.8 g	
	春雨サラダ				にんじん	もやし, きゅうり	普通はるさめ, 砂糖	ごま油		
	セミノール					セミノール				
10 金	けんちんうどん		鶏肉, 油揚げ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ね ぎ	冷凍うどん, 里芋, こんに ゃく, でんぶん		717 kcal 25.5 g	
	野菜のごま酢和え				こまつな, にんじん	もやし	砂糖	いりごま		
	大学芋						さつまいも, 砂糖, 水あ め	油		
13 月	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, 押麦, 砂糖	油, ごま油, いりごま	755 kcal 30.4 g	
	トックスープ		鶏肉, 豆腐	カットわかめ	にんじん	えのきたけ	トック	油, ごま油		
	河内晩柑					河内晩柑				
14 火	ごはん						精白米		705 kcal 32.4 g	
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, たまご	ひじき	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	砂糖	油		
	野菜のしょうが和え				こまつな, にんじん	もやし, しょうが	砂糖			
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			だいこん	じゃがいも			
15 水	グリーンピースごはん					グリーンピース	精白米		704 kcal 33.4 g	
	鮭の照り焼き		ぎんざけ(養殖)				砂糖			
	五目きんぴら		焼き竹輪		にんじん, さやいんげ ん	ごぼう	糸こんにゃく, 砂糖	ごま油		
	のっぺい汁		鶏肉, 豆腐		にんじん	だいこん	里芋, でんぶん			
16 木	黒砂糖パン						黒砂糖パン		802 kcal 31.9 g	
	マカロニグラタン		鶏肉, しばえび	牛乳, クリーム(乳脂 肪), 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	マカロニ・スパゲッティ, 薄力粉, パン粉	油, 有塩バター		
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホー ルコーン		油		
17 金	麦ご飯						精白米, 押麦		814 kcal 29.1 g	
	ジャンボ揚げ餃子		豚肉		いら	にんにく, しょうが, 長ね ぎ, ぶなしめじ, キャベツ	ぎょうざの皮, でんぶ ん, 薄力粉	ごま油, 油		
	千草和え		油揚げ		にんじん, こまつな	ホールコーン	糸こんにゃく, 砂糖	油, いりごま		
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ			じゃがいも			
20 月	ビーンズドッグ		豚肉, いんげんまめ	プロセスチーズ	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, ぶなし めじ	コッペパン, 薄力粉	油	705 kcal 31.6 g	
	ABCスープ		鶏肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャ ベツ	じゃがいも, ABCマ カロニ	油		
	沖縄県産パイナップル					パイナップル				
21 火	親子丼		鶏肉, たまご	焼きのり	にんじん	玉ねぎ, グリンピース	精白米, 砂糖		798 kcal 35.2 g	
	野菜のみそ和え		赤みそ		小松菜, にんじん	キャベツ, もやし	ワンタンの皮, 砂糖	油		
	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			
22 水	ご飯						精白米		732 kcal 31.2 g	
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐, うずら卵 (水煮缶詰)		にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 長 ねぎ	砂糖, でんぶん	油, ごま油		
	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, いりごま		
	オレンジゼリー			粉寒天			オレンジジュース, み かん缶詰	砂糖		

※23日以降は裏面をご覧ください。

和食の日

今月の和食の日は、5月7日です。この日は、はがつおの竜田揚げや若竹汁など、端午の節句に合わせた献立です。はがつおは「勝男」にちなんで縁起がいいとされ、若竹汁に使うたけのこにはまっすぐスクスクと育て欲しいという願いが込められています。

みなさんが大きく成長することを願い、給食を作ります。楽しみにしててください。

