



# 4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	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質
8 金	カレーライス		豚肉	米、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、りんご	893 kcal 28.3 g
	ビーンズサラダ		大豆、ベーコン	でんぷん、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	
	いちご				いちご	
11 月	ホイコーロー丼		豚肉、赤みそ	米、油、砂糖、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、キャベツ	771 kcal 29.1 g
	わかめスープ		豆腐、カットわかめ	でんぷん、ごま油、白ごま	玉ねぎ	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	
12 火	赤飯		ささげ	米、もち米、黒ごま		839 kcal 33.7 g
	ぶりの照り焼き		ぶり	砂糖		
	じゃが芋いきんぴらごぼう		和食の日  入学・進級祝い	じゃがいも、油、糸こんにゃく、砂糖、ごま油、白ごま	ごぼう、にんじん	
	すまし汁		鶏肉、飾りかまぼこ		だいこん、こまつな	
13 水	二色ガーリックフランス			ソフトフランスパン、有塩バター		803 kcal 26.2 g
	春キャベツのクリーム煮		ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	調合油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、アスパラガス	
	バナナ				バナナ、レモン(果汁)	
14 木	ごまご飯			米、白ごま		849 kcal 29.5 g
	大豆入りコロッケ		豚肉、脱脂粉乳、大豆、たまご	じゃがいも、油、薄力粉、パン粉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	
	おかか和え		かつおぶし	砂糖	もやし、こまつな、にんじん	
	みそ汁		カットわかめ、赤みそ、白みそ		だいこん、えのきたけ	
15 金	スパゲティミートソース		豚肉、粉チーズ	スパゲッティ、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	835 kcal 34.0 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	ごま油、砂糖、白ごま	にんじん、きゅうり、もやし、ホールコーン、玉ねぎ	
	セミノール				セミノール	
18 月	ぶどうパン			ぶどうパン		841 kcal 30.3 g
	マカロニグラタン		鶏肉、えび、牛乳、生クリーム、粉チーズ	マカロニ、油、有塩バター、薄力粉、パン粉	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ	
	グリーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	
19 火	ごはん			米		809 kcal 33.5 g
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖		
	ぎせい豆腐		鶏肉、豆腐、たまご	油、砂糖	長ねぎ、にんじん	
	切干大根の煮物		油揚げ	油、砂糖	にんじん、切干しだいこん	
	ごまみそ汁		赤みそ、白みそ	じゃがいも、白ごま	玉ねぎ、えのきたけ	
20 水	麦ご飯			米、押麦		880 kcal 33.3 g
	魚のあずま煮		さごち	でんぷん、油、砂糖		
	ごま和え			白ごま、練りごま、砂糖	こまつな、もやし、キャベツ	
	みそ汁		豆腐、カットわかめ、赤みそ、白みそ			
	つぶつぶみかんゼリー		寒天	砂糖	みかん缶、オレンジジュース	
21 木	キムチチャーハン		豚肉	米、油	にんじん、白菜キムチ、ピーマン	823 kcal 33.6 g
	もち米しゅうまい		豚肉	でんぷん、ごま油、もち米	しょうが、玉ねぎ、エリンギ	
	中華風たまごスープ		豆腐、たまご	でんぷん、ごま油、白ごま	玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	
22 金	ごぼうご飯			米、油、砂糖、白ごま	ごぼう	822 kcal 27.6 g
	肉じゃが		豚肉、うずら卵(水煮缶詰)	油、こんにゃく、砂糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ	
	きびなごの甘辛煮		きびなご	でんぷん、油、砂糖		
25 月	ご飯			米		850 kcal 33.0 g
	さばのみそ煮		さば、赤みそ	砂糖	しょうが	
	野菜のごま酢和え			砂糖、白ごま	もやし、こまつな、にんじん	
	かきたま汁		たまご、カットわかめ、豆腐	でんぷん	えのきたけ	
26 火	きな粉揚げパン		きな粉	ミルクパン、油、砂糖		767 kcal 28.2 g
	ミネストローネ		豚肉、大豆	油、じゃがいも、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、ホールトマト、キャベツ	
	りんご				りんご	
27 水	麦ご飯			米、押麦		834 kcal 31.6 g
	ししやもの南蛮漬け		ししやも(生干し)	でんぷん、油、砂糖	長ねぎ	
	アーモンド和え			アーモンド、砂糖	もやし、こまつな、にんじん	
	豚汁		豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	
28 木	みそラーメン		豚肉、赤みそ、白みそ、八丁みそ	油、むし中華めん、でんぷん、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、にら、長ねぎ	784 kcal 28.7 g
	フルーツポンチ		粉寒天、牛乳	砂糖	みかん缶、もも缶、パイナップル	

※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。



学校給食摂取基準	4月の平均
830 kcal	820 kcal
34.2 g	30.6 g