



# 5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	エネルギー たんぱく質	
2月	ちまき風五目おこわ		鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, グリンピース	758 kcal 39.2 g	
	かつおの竜田揚げおろしだれ		かつお	和食の日  端午の節句	でんぶん, 油, 砂糖		だいこん
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	里芋, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ, ほうれんそう		
6金	ひよこ豆入りドライカレー		豚肉, ひよこまめ(乾)	米, 油, ★薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	897 kcal 29.8 g	
	サモサ		まぐる缶詰(油漬フレイト)	油, じゃがいも, ★ぎょうざの皮	玉ねぎ		
9月	麦ご飯			米, 押麦		815 kcal 28.7 g	
	鶏のから揚げ		鶏肉	でんぶん, 油	にんにく, しょうが		
	千草和え		油揚げ	糸こんにゃく, 砂糖, 油, 白ごま	にんじん, こまつな, ホールコーン		
	みそ汁		カットわかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも			
10火	かきたまうどん		鶏肉, 油揚げ, ★たまご	★冷凍うどん, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな	821 kcal 31.2 g	
	あしたば団子		きな粉	上新粉, 白玉粉, 砂糖	あしたば粉末		
11水	豆ごはん			米	グリンピース	795 kcal 34.9 g	
	魚のみそ焼き		鮭, 白みそ	砂糖	しょうが		
	切干大根の煮物		油揚げ	油, 砂糖	にんじん, 切干しだいこん		
	のっぺい汁		鶏肉, 豆腐	里芋, こんにゃく, でんぶん	だいこん, にんじん		
13金	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		818 kcal 30.1 g	
	ポテトミートグラタン		豚肉, 牛乳, 粉チーズ	じゃがいも, 油, ★薄力粉, 有塩バター, ★パン粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん		
	アスパラサラダ			油	キャベツ, もやし, アスパラガス, にんじん		
16月	ごまごはん			米, 白ごま		781 kcal 31.6 g	
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐, ★うずら卵(水煮缶詰)	油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, 小松菜		
	南蛮和え		カットわかめ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース		
17火	ブルコギ丼		豚肉	米, 押麦, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま	玉ねぎ, にんじん, もやし, たら, りんご, しょうが, にんにく	795 kcal 30.6 g	
	卵入りわかめスープ		豆腐, カットわかめ, ★たまご	でんぶん, ごま油	長ねぎ		
	冷凍みかん				みかん		
18水	照り焼きチキンバーガー		鶏肉	★セサミパン, 油, 砂糖, でんぶん	しょうが, キャベツ	826 kcal 30.3 g	
	きのこベコンのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, ぶなしめじ, 小松菜		
	スティックスイートト			さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, ★アーモンド			
19木	えびクリームライス		鶏肉, 牛乳, ★しばえび, 生クリーム	米, 油, 有塩バター, ★薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, こまつな	860 kcal 29.6 g	
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	白ごま, 砂糖, ごま油	キャベツ, ほうれんそう, にんじん		
	河内晩柑				河内晩柑		
20金	ご飯			米		880 kcal 38.2 g	
	塩肉じゃが		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん		
	大豆と小魚の甘煮		大豆, かえり煮干し	でんぶん, 油, 砂糖, 白ごま			
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	砂糖			
23月	わかめご飯		炊き込みわかめ	米		811 kcal 33.8 g	
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ひじき, ★たまご	油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ		
	野菜のごま酢和え			砂糖, 白ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん		
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	こまつな		
24火	アーモンドトースト			★食パン, 有塩バター, はちみつ, ★アーモンド		846 kcal 29.8 kcal	
	トマトシチュー		鶏肉, いんげんまめ	油, じゃがいも, 有塩バター, ★薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ホールトマト		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
25水	ミックスピラフ		鶏肉, ★しばえび, ★いか	米, 油	玉ねぎ, にんじん, ホールコーン	812 kcal 28.4 g	
	パンプキンスープ		牛乳, 生クリーム	有塩バター	かぼちゃ, 玉ねぎ, パセリ		
	チキン入りマスタードサラダ		鶏肉	油	キャベツ, にんじん, きゅうり		
26木	家常豆腐丼		豚肉, 赤みそ, 生揚げ	米, 白ごま, 油, 砂糖, でんぶん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ	828 kcal 32.1 g	
	サラダ			砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし		
	メロン				メロン		
27金	ごまご飯			米, 白ごま		822 kcal 33.1 g	
	ししゃもの甘露煮		★ししゃも(生干し)	でんぶん, 油, 砂糖			
	おかか和え		かつおぶし	砂糖	もやし, こまつな, にんじん		
30月	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, じゃがいも, 白ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	825 kcal 33.7 g	
	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)	★むし中華めん, 油, でんぶん, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜		
	乳ない豆腐		粉寒天, 牛乳	砂糖	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶		
31火	麦ご飯			米, 押麦		804 kcal 30.3 g	
	アジフライ		あじ	★薄力粉, ★パン粉, 油			
	ごま和え			白ごま, 練りごま, 砂糖	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん		
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	じゃがいも	かぶ, ぶなしめじ		
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース		

※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	5月の平均
830 kcal	822 kcal
34.2 g	31.2 g