



4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 | |
| | | | | | | | | | |
| 10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、りんご | 精白米、押麦、じゃがいも、薄力粉 | 油、有塩バター | 880 kcal 29.3 g |
| | ごぎつねサラダ | | 油揚げ | | ほうれんそう、にんじん | キャベツ | 砂糖 | 白ごま、ごま油 | |
| | フルーツヨーグルト | | | ヨーグルト(全脂無糖) | | みかん(缶)、パインアップル(缶)、りんご(缶) | 砂糖 | | |
| 11火 | 赤飯 | | 小豆 | | | | 精白米、もち米 | 黒ごま | 794 kcal 33.6 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 | ごま油、白ごま | |
| | すまし汁 | | 鶏肉 | | こまつな | だいこん | 生ふ | | |
| | りんごゼリー | | | 粉寒天 | | りんごジュース | 砂糖 | | |
| 12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 | 736 kcal 29.6 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、白ごま | |
| | きよみ | | | | | きよみ | | | |
| 13木 | 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 | |
| 14金 | グリーンサラダ | | | | | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 761 kcal 33.5 g |
| | ごはん | | | | | | 精白米 | | |
| | のりの佃煮 | | | 焼きのり | | | 砂糖 | | |
| | ぎせい豆腐 | | 鶏肉、豆腐、たまご | | にんじん | 長ねぎ、ぶなしめじ | 砂糖 | 油 | |
| | 切干大根の煮物 | | 油揚げ | | にんじん | 切干しだいこん | 砂糖 | 油 | |
| | ごまみそ汁 | | 赤みそ、白みそ | | | 玉ねぎ、えのきたけ | じゃがいも | 白ごま | |
| 17月 | 五目あんかけやきそば | | 豚肉、しばえび、いか、うずら卵(缶) | | 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 | 821 kcal 38.0 g |
| | 青のりトビロース | | 大豆 | あおのり | | | でんぷん、じゃがいも | 油 | |
| | 河内晩柑 | | | | | 河内晩柑 | | | |
| 18火 | ガーリックトースト | | | | | | 食パン | 有塩バター | 730 kcal 26.8 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、ホールコーン | じゃがいも、薄力粉 | 油、有塩バター | |
| | 雪中貯蔵甘夏 | | | | | 甘夏みかん | | | |
| 19水 | ごまご飯 | | | | | | 水稲穀粒(精白米) | 白ごま | 806 kcal 30.3 g |
| | 大豆入りカレーコロッケ | | 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 | | |
| | みそ汁 | | 生揚げ、赤みそ、白みそ | カットわかめ | | だいこん | | | |
| 20木 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | 788 kcal 32.9 g |
| | さばのみそ煮 | | さば、赤みそ | | | しょうが | 砂糖 | | |
| | 野菜のごま酢和え | | | | こまつな、にんじん | もやし | 砂糖 | 白ごま | |
| | かきたま汁 | | たまご、豆腐 | カットわかめ | | えのきたけ | でんぷん | | |
| 21金 | 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 | 精白米、でんぷん | ごま油、白ごま | 847 kcal 34.8 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 | | |
| | もっちり豆腐ドーナツ | | 豆腐 | ヨーグルト(全脂無糖) | | | 白玉粉、薄力粉、砂糖 | 油 | |
| 24月 | 麦ご飯 | | | | | | 精白米、押麦 | | 787 kcal 31.3 g |
| | 魚のあずま煮 | | ホキ | | | | でんぷん、砂糖 | 油 | |
| | ごま和え | | | | こまつな | もやし、キャベツ | 砂糖 | 白ごま、練りごま | |
| | みそ汁 | | 豆腐、赤みそ、白みそ | カットわかめ | | 玉ねぎ | | | |
| | つぶつぶみかんゼリー | | | 粉寒天 | | オレンジジュース、みかん(缶) | 砂糖 | | |
| 25火 | スパゲティーミートソース | | 豚肉 | 粉チーズ | にんじん | にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ | スパゲッティ | 油 | 806 kcal 34.4 g |
| | 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、白ごま | |
| | サイダーゼリー | | | 粉寒天 | | パインアップル(缶) | 砂糖 | | |
| 26水 | ご飯 | | | | | | 精白米、押麦 | | 765 kcal 31.1 g |
| | ししゃもの甘露煮 | | | ししゃも(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 | |
| 27木 | 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 | 763 kcal 32.1 g |
| | 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 | |
| | もち米しゅうまい | | 豚肉 | | | しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ | でんぷん、もち米 | ごま油 | |
| 28金 | 中華風コーンスープ | | ★たまご | | にんじん、小松菜 | 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 | 739 kcal 27.7 g |
| | お茶入りきな粉揚げパン | | きな粉 | | | | ミルクパン、砂糖 | 油 | |
| | 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、マカロニ | 油 | |
| | りんご | | | | りんご | | | | |

※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 | 784 | 31.0 |
| 文京区学校給食摂取基準 | 780~880 | 27.0~41.5 |