



5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		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 火	五目おこわ		豚肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう、たけのこ(ゆで)	精白米、もち米、砂糖	ごま油	822 kcal 38.1 g
	ぶりの照り焼き		ぶり	和食の日  端午の節			砂糖		
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		にんじん、ほうれんそう	だいこん、長ねぎ	里芋、こんにやく		
	小豆入り抹茶ミルクゼリー		小豆	粉寒天、牛乳、クリーム(乳脂肪)			砂糖		
8 月	黒砂糖パン						黒砂糖パン		802 kcal 30.2 g
	マカロニグラタン		鶏肉、しばえび	牛乳、クリーム(乳脂肪)、パルメザンチーズ	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		
9 火	麦ご飯						精白米、押麦		804 kcal 27.7 g
	じゃが揚げ餃子		豚肉		にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	ぎょうざの皮、でんぶん、薄力粉	ごま油、油	
	干草和え		油揚げ		にんじん、こまつな	ホールコーン	糸こんにやく、砂糖	油、白ごま	
	みそ汁		赤みそ、白みそ	カットわかめ			じゃがいも		
11 木	ひよこ豆入りドライカレー		豚肉、ひよこまめ(乾)		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ	精白米、薄力粉	油	826 kcal 29.6 g
	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	キャベツ、もやし、ホールコーン	砂糖	白ごま、油、ごま油	
	ヨーグルト			脱脂加糖ヨーグルト					
12 金	グリーンピースごはん					グリーンピース	精白米		742 kcal 35.4 g
	魚のみそ焼き		ぎんざげ、白みそ			しょうが	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	糸こんにやく、砂糖	ごま油、白ごま	
	のっぺい汁		鶏肉、豆腐		にんじん	だいこん	里芋、でんぶん		
15 月	たまごとうどん		鶏肉、油揚げ、たまご		にんじん、こまつな	玉ねぎ、だいこん、えのきたけ	冷凍うどん、でんぶん		805 kcal 31.7 g
	野菜の甘酢和え				にんじん	もやし、キャベツ	砂糖		
	あしたば団子		きな粉		あしたば粉末		上新粉、白玉粉、砂糖		
16 火	ごまご飯						精白米	白ごま	734 kcal 31.3 g
	豆腐の中華煮		豚肉、豆腐、うずら卵		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	
	南蛮和え			カットわかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	砂糖	油	
	オレンジゼリー			粉寒天		オレンジジュース、みかん(缶)	砂糖		
17 水	かてめし		油揚げ	刻み昆布	にんじん	ごぼう、エリンギ	精白米、押麦、こんにやく、砂糖	油	743 kcal 27.4 g
	ゼリーフライ		おから、たまご		にんじん	長ねぎ、玉ねぎ	じゃがいも、薄力粉、パン粉	油、大豆油	
	ごま和え			埼玉県  郷土料	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	白ごま、練りごま	
	呉汁		大豆、豚肉、赤みそ、白みそ		にんじん、ほうれんそう	だいこん、長ねぎ	里芋		
18 木	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、油	
19 金	麦ご飯						精白米、押麦		745 kcal 33.6 g
	ししゃもの南蛮漬け			ししゃも(生干し)		長ねぎ	でんぶん、砂糖	油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
	豚汁		豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	こんにやく、じゃがいも	油	
22 月	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		731 kcal 26.0 g
	塩肉じゃが		豚肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	糸こんにやく、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	
23 火	沖縄パイナップル						パイナップル		767 kcal 35.4 g
	ダイスチーズパン						ダイスチーズパン		
	シェパードパイ		豚肉	牛乳、クリーム(乳脂肪)	にんじん	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ	薄力粉、じゃがいも	油、有塩バター	
24 水	スコッチブロス		鶏肉、ひよこまめ(乾)		にんじん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	押麦	油	743 kcal 33.4 g
	ゆかりご飯						精白米		
	ひじき入り卵焼き		鶏肉、たまご	ひじき	にんじん	玉ねぎ	砂糖	油	
	野菜のごま酢和え				にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん	砂糖	白ごま	
25 木	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		こまつな		じゃがいも		792 kcal 31.1 g
	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	白ごま、油	
	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	
	河内晩柑					河内晩柑			
26 金	麦ご飯						精白米、押麦		765 kcal 32.2 g
	アジフライ		あじ				薄力粉、パン粉	油	
	ごま和え				こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	白ごま、練りごま	
	かきたま汁		豆腐、たまご		こまつな	玉ねぎ	でんぶん		
29 月	アセロラゼリー			粉寒天		アセロラ飲料、りんご(缶)	砂糖		830 kcal 35.4 g
	しょうゆラーメン		豚肉		にんじん、にら	にんにく、しょうが、もやし、長ねぎ	むし中華めん	油、ごま油	
	さつまいもど小魚のかりかり揚げ		大豆	かえり煮干し			でんぶん、さつまいも、砂糖	油、白ごま	
30 火	小玉すいか					小玉すいか			810 kcal 29.5 g
	えびクリームライス		鶏肉、しばえび	牛乳、クリーム(乳脂肪)	にんじん、こまつな	玉ねぎ、ぶなしめじ	精白米、薄力粉	油、有塩バター	
	こぎつねサラダ		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	
31 水	メロン					メロン			759 kcal 30.8 g
	ブルコギ丼		豚肉		にんじん、にら	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、白ごま	
	卵入りわかめスープ		豆腐、たまご	カットわかめ		長ねぎ	でんぶん	ごま油	
冷凍みかん						みかん			

※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)
5月平均	777	30.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5