



# 2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	
3月	いわしのかば焼き丼		まいわし			しょうが	精白米, 押麦, てんぷん, 砂糖	油	772 kcal 32.0 g
	おろし和え				にんじん, こまつな	はくさい, だいこん	砂糖	油	
	すまし汁		豆腐, 飾りかまぼこ	カットわかめ		長ねぎ			
	きなこ豆		いり大豆, きな粉				砂糖		
4火	あしたばビスキュイパン		たまご				あしたばパン, 砂糖, 薄力粉	有塩バター, アーモンド(粉)	860 kcal 31.1 g
	チキンチャウダー		ベーコン, 鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	こぎつねサラダ		油揚げ		こまつな, にんじん	はくさい	砂糖	ごま油	
5水	ごはん						精白米		765 kcal 33.8 g
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉		にんじん	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ, グリンピース	砂糖, てんぷん	油	
	のり和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
6木	和風チャーハン		豚肉, かつお加工品(削り節), たまご		小松菜	玉ねぎ	精白米	ごま油, 油	732 kcal 33.4 g
	肉団子と野菜のスープ		豚肉, 大豆		にんじん, こまつな	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ, はくさい, もやし	てんぷん, 緑豆はるさめ	ごま油, いりごま	
	りんご					りんご			
7金	ミックスピラフ		鶏肉, しばえび, いか		にんじん	玉ねぎ, ホールコーン	精白米	油	771 kcal 35.1 g
	クリスピーフィッシュ		ホキ			にんにく	薄力粉, コーンフレーク	油	
	ミネストローネ		ベーコン, 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・スパゲッティ	油	
10月	ごはん						精白米		753 kcal 30.1 g
	すき焼き風煮		牛肉, 豆腐		にんじん	玉ねぎ, ごぼう, 切干しだいこん, はくさい, 長ねぎ	砂糖, しらたき	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, ごま油, いりごま	
12水	カレーライス		豚肉		にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	精白米, 押麦, じゃがいも, 薄力粉	油	804 kcal 27.7 g
	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	
	甘平(かんぺい)					甘平(かんぺい)			
13木	麦ご飯						精白米, 押麦		792 kcal 32.2 g
	魚のあずま煮		銀さわら				てんぷん, 砂糖	油	
	お浸し				こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	さつま汁		鶏肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, ぶなしめじ	こんにゃく, さつまいも	油	
14金	生パスタミートソース		豚肉, 大豆	粉チーズ	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	生パスタ	油	818 kcal 33.5 g
	わかめサラダ			カットわかめ	にんじん	もやし, キャベツ, ホールコーン	砂糖	油	
	チョコチップケーキ		豆乳, たまご				薄力粉, 砂糖, チョコチップ	有塩バター	
17月	ご飯						精白米		758 kcal 27.6 g
	さといもコロッケ		豚肉, 大豆		にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	里芋, 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			
18火	ブルコギ丼		豚肉		にんじん, なら	玉ねぎ, もやし, しょうが, にんにく	精白米, 砂糖	油, ごま油	703 kcal 30.4 g
	卵入りわかめスープ		豆腐, たまご	カットわかめ		えのきたけ	てんぷん	ごま油	
	せとか					せとか			
19水	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		724 kcal 33.0 g
	ししやもの二色揚げ			ししやも(生干し), あおのり			薄力粉	油	
	ごま和え				こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま	
	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	こんにゃく, 里芋	油	
20木	フレンチトースト		たまご	牛乳			国内産小麦食パン, 砂糖	有塩バター	767 kcal 35.2 g
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	クリーム(乳脂肪), 粉チーズ	にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, にんにく, セロリ, ぶなしめじ	じゃがいも, 砂糖	油	
	かりかりベジサラダ				にんじん, ブロッコリー	れんこん, キャベツ, きゅうり	さつまいも, 砂糖	油	
26水	豚キムチラーメン		豚肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん, なら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, ホールコーン	蒸し中華めん	油, いりごま, ごま油	783 kcal 30.0 g
	いももち						じゃがいも, てんぷん, 薄力粉, 砂糖	油	
	にゅうない豆腐			粉寒天, 牛乳		みかん缶, バイン(缶), りんご(缶)	砂糖		
27木	さばそぼろ丼		たいせいようさば, たまご		にんじん, さやいんげん	ぶなしめじ, しょうが	精白米, 砂糖	油	789 kcal 31.9 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ	じゃがいも, こんにゃく		
	いちご					いちご			
28金	照り焼きチキンバーガー		鶏肉			しょうが, キャベツ	丸パン, 砂糖, てんぷん		763 kcal 29.1 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, だいこん, はくさい, えのきたけ		油	
	スティックスイートポテト						さつまいも, 砂糖, 水あめ	油, アーモンド(スライス)	

※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。  
 ※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)
2月平均	773	31.7
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5