



4月献立表

中野区立第八中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
28	土	じゃこ入りご飯		ふくさ卵 チンゲンサイの生姜醤油かけ かぼちゃの含め煮 味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 大麦 ごま 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 チンゲンサイ 人参 生姜 かぼちゃ さやえんどう	796	32.0	23.6



5月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	水	中華風ちまき		鶏肉と芋の揚げ煮 春雨サラダ	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 鶏肉	ごま油 もち米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 はるさめ	生姜 筍 人参 ねぎ 椎茸 枝豆 ピーマン キャベツ きゅうり	815	30.4	33.2
7	月	ポークカレー		いか入りフレンチサラダ 甘夏みかん	豚肉 牛乳 いか	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶 りんご キャベツ きゅうり 甘夏みかん	882	26.0	24.0
8	火	ご飯		鮭の西京焼き 大豆の甘辛揚げ 野菜のごま醤油かけ 若竹汁	牛乳 鮭 味噌 大豆 だし削り 節 豆腐 わかめ	米 砂糖 でん粉 油 ごま	もやし 小松菜 大根 たけのこ さやえんどう	760	37.8	22.4
9	水	山菜うどん		お茶蒸しパン 和風ツナサラダ	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節 牛乳 卵 まぐろ	うどん 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆 油	人参 たけのこ 椎茸 ぜんまい きくらげ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり りんご 玉ねぎ	764	28.4	26.6
10	木	キャロットライス		大豆ハンバーグ グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵	米 大麦 バター パン粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン りんご セロリー もやし 小松菜	821	28.3	28.1
11	金	押し麦ご飯		かつおの薬味ソースかけ カミカミかんぴょうサラダ 田舎汁	牛乳 鰹 だし削り節 味噌	米 大麦 でん粉 油 砂糖 ご ま油 こんにゃく じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ かんぴょう 人参 キャベツ ごぼう 大根	775	34.6	19.3
14	月	ご飯		ザーサイ豆腐 こんにゃくのおかか煮 茹で野菜	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ もやし きゅうり コーン缶	740	29.4	25.2
15	火	ぶどうパン		ジャーマンオムレツ アスパラサラダ マカロニスープ 甘夏みかん	牛乳 ウインナー 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうコッペパン 油 バター じゃがいも 砂糖 マカロニ	玉ねぎ バセリ きゅうり ピーマン グリーンアスパラガス 人参 キャ ベツ しめじ 小松菜 甘夏みか ん	787	31.3	33.9
16	水	キムチチャーハン		小魚のから揚げ 大豆もやしナムル わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 わかさぎ だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	人参 ピーマン キムチ 生姜 大豆もやし 小松菜 ねぎ	748	35.9	28.6
17	木	スパゲッティ ナポリタン		ボン・デ・ケージョ スティック野菜	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 枝豆 大根 きゅうり	797	30.1	25.5
18	金	ご飯		いかの葱味噌焼き じゃが芋とさつま揚げの甘辛 煮 野菜のおかか和え	牛乳 いか 味噌 さつま揚げ かつお節	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 小松菜	747	30.2	14.9
21	月	ご飯		生揚げの肉詰め煮 小松菜とえのき茸のお浸し 味噌汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 味噌	米 でん粉 砂糖	きくらげ ねぎ 生姜 グリンピー ス 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ 人参 大根	769	29.5	26.3
22	火	パンズパン		サーモンフライ ポイルキャベツ 野菜スープ ミントマト	牛乳 鮭 卵 ベーコン	パンズパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ミニトマト	740	37.4	31.5
23	水	ご飯		豚肉の中華焼き ビーフンソテー ニラ卵汁 甘夏みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 だし削り節 卵	米 ごま油 油 ビーフン でん粉	ねぎ 生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ねぎ なら 甘夏み かん	809	35.6	24.0
24	木	ご飯		さんが焼き うの花いり かぶときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 あじ 卵 味噌 おから 竹 輪 だし削り節 豆腐	米 ごま油 砂糖	ねぎ 人参 生姜 しそ 椎茸 ごぼう かぶ きゅうり かぶ(葉) 玉ねぎ キャベツ	766	35.9	21.1
25	金	海老ピラフ		白身魚のピカタ 豆と野菜のマリネ コンソメスープ ジュースフルーツ	海老 牛乳 ホキ 卵 チーズ 大豆 ベーコン	米 バター 小麦粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 枝 豆 ごぼう きゅうり ピーマン 大根 セロリー キャベツ ジュースフルーツ	741	36.2	22.6
26	土	ゆかりご飯		鶏肉の唐揚げ 鮭の塩焼き きんぴら フライドポテト ブロッコリー	牛乳 鶏肉 鮭	米 大麦 でん粉 油 ごま油 じゃがいも	ゆかり 生姜 ごぼう 人参 蓮 根 ブロッコリー	837	31.5	29.0
30	水	三角ジャムサンド		ピーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	食パン ジャム じゃがいも パ ター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ バセリ マッシュ ルーム キャベツ きゅうり りん ご	741	28.1	33.8
31	木	ひじきご飯		厚焼き卵 小松菜としめじのお浸し 味噌汁 ジュースフルーツ	ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 味 噌	米 もち米 系こんにゃく 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	人参 グリンピース 玉ねぎ 小松菜 しめじ えのきたけ ね ぎ ジュースフルーツ	787	32.3	27.9

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	780	32	22.7	388	124	2.9	3.7	286	0.47	0.61	43	3.4	5.6
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

※献立の食材は、物資購入等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ※4月28日授業参観では、給食を実施します。
 ※2日「こどもの日の献立」こどもの日にちなんで、ちまきを作ります。
 ※11日「カミカミデー」噛みごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう。
 ※26日「体育祭お弁当献立」給食室でお弁当を作ります。
 ※27日28日体育祭予備日に体育祭を実施する場合は、給食を予定してませんので、お弁当のご用意をお願いします。
 ※29日は給食を実施しませんので、お弁当のご用意をお願いします。

