



12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		
1 金	ビーンズドッグ		豚肉、いんげんまめ	プロセスチーズ	にんじん	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ	コッペパン、薄力粉	油	742 kcal 32.8 g	
	ABCスープ		鶏肉		にんじん	にんにく、玉ねぎ、はくさい	じゃがいも、ABCマカロニ	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			
4 月	ひじきご飯		油揚げ	ひじき	にんじん		精白米、砂糖	油	825 kcal 33.5 g	
	卵焼き		豚肉、たまご		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ	砂糖	油		
	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	こんにやく、さつまいも	油		
	夢オレンジ					夢オレンジ				
5 火	中華丼		豚肉、いか、しばえび、うずら卵(水煮缶詰)		にんじん	しょうが、玉ねぎ、もやし、はくさい	精白米、押麦、でんぶん	油、ごま油	758 kcal 36.4 g	
	わかさぎの唐揚げ			わかさぎ			でんぶん	油		
	わかめスープ		豆腐	カットわかめ		長ねぎ	でんぶん	油、いりごま		
6 水	ご飯						精白米		809 kcal 30.9 g	
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐、豚肉		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース	じゃがいも、でんぶん、砂糖	油		
	ごまお浸し				ごまつな、にんじん	はくさい		すりごま、いりごま		
7 木	米粉パン						米粉パン		695 kcal 36.2 g	
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		にんじん	にんにく	マーマレード			
	米粉マカロニサラダ			食料自給率向上 米粉の活用	にんじん	キャベツ、きゅうり	米粉マカロニ	油		
	コーンスープ		たまご		にんじん、ごまつな	玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	米粉	ごま油		
8 金	ご飯						精白米		706 kcal 30.0 g	
	魚のフライ		ホキ				薄力粉、パン粉	油、すりごま		
	ごま和え				ごまつな、にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	すりごま、練りごま		
	みそ汁		赤みそ、白みそ	カットわかめ		だいこん	じゃがいも			
11 月	練馬大根スパゲティ		オイルツナ	焼きのり		練馬大根	スパゲティ、砂糖	油	730 kcal 28.0 g	
	チキンサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、長ねぎ	砂糖	油、ごま油、白ごま		
	抹茶のカップケーキ		たまご	牛乳			薄力粉、砂糖、甘納豆	有塩バター		
12 火	野菜あんかけチャーハン		たまご、豚肉		にんじん、ごまつな	長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、もやし、はくさい	精白米、押麦、砂糖、でんぶん	油、ごま油	813 kcal 30.1 g	
	さつまいもど小魚のかりかり揚げ はれひめ		大豆	かえり煮干し				でんぶん、さつまいも、砂糖		油、いりごま
13 水	ご飯						精白米		790 kcal 30.3 g	
	さばの香味焼き		たいせいようさば				しょうが、にんにく、長ねぎ	砂糖		ごま油
	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		ごまつな	玉ねぎ	じゃがいも	すりごま		
14 木	きなごま揚げパン		きな粉				ミルクパン、砂糖	油、すりごま	739 kcal 30.7 g	
	ワンタンスープ		豚肉、豆腐		にんじん、ごまつな	もやし、長ねぎ	ワンタンの皮	ごま油		
	ビーンズサラダ		大豆、いんげんまめ、ベーコン		にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	砂糖	油		
15 金	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、ぶなしめじ、玉ねぎ、キャベツ	精白米、砂糖、でんぶん	いりごま、油	783 kcal 30.8 g	
	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		
	りんご					りんご				
18 月	麦ご飯						精白米、押麦		731 kcal 34.3 g	
	魚のねぎみそ焼き		シルバー、赤みそ				長ねぎ	砂糖		ごま油
	干草和え		油揚げ		にんじん、ごまつな	ホールコーン	糸こんにやく、砂糖	油、ごま油、いりごま		
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		にんじん	だいこん、長ねぎ	里芋、こんにやく			
19 火	カレーライス		豚肉		にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぎんご、キャベツ	精白米、押麦、じゃがいも、薄力粉	油、有塩バター	832 kcal 30.0 g	
	ごぎつねサラダ		油揚げ		ほうれんそう、にんじん		砂糖	いりごま、ごま油		
	みかん					みかん				
20 水	親子丼		鶏肉、たまご	焼きのり	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	精白米、砂糖		771 kcal 32.7 g	
	野菜のおろし和え				にんじん、ごまつな	はくさい、だいこん	砂糖	油		
	のっぺい汁		鶏肉		にんじん	だいこん	里芋、こんにやく、でんぶん			
21 木	ご飯						精白米		811 kcal 27.4 g	
	かぼちゃコロッケ		豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ、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		
	野菜のゆず和え				ごまつな、にんじん	はくさい、ゆず				
	みそ汁		豆腐、赤みそ、白みそ	カットわかめ		長ねぎ				
黒糖きなご寒天		きな粉	粉寒天			黒砂糖、砂糖				
22 金	ジャージャー麺		豚肉、大豆、赤みそ、八丁みそ		にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ、もやし、きゅうり	むし中華めん、砂糖、でんぶん	油、ごま油、いりごま	810 kcal 33.2 g	
	青のりポテト			あおのり			じゃがいも	油		
	りんご					りんご				
25 月	ミルクパン						ミルクパン		785 kcal 34.1 g	
	ラザニア風グラタン		豚肉	牛乳、ピザチーズ	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ	リボンマカロニ、薄力粉	油、有塩バター		
	野菜スープ		鶏肉		にんじん	にんにく、玉ねぎ、はくさい	じゃがいも	油		
サイダーフルーツゼリー			アガー		みかん(缶)、パインアップル(缶)	砂糖				

※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。
 ※**★**の食材は東京都産を使用する予定です。

12月平均	772	31.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5