



# 1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	
9 火	ごまご飯						精白米	いりごま	726 kcal 30.9 g
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐, うずら卵		にんじん, チンゲン菜	にんにく, しょうが, 長ねぎ	砂糖, でんぷん	油, ごま油	
	まわかめのサラダ			くきわかめ	にんじん, <b>ごまつぎ</b>	はくさい, 玉ねぎ	砂糖	油, ごま油	
10 水	カレーミートドッグ		豚肉	ピザチーズ	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, ぶなしめじ	コッペパン, 薄力粉	油	728 kcal 31.3 g
	冬野菜のクリーム煮		鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, かぶ, はくさい, カリフラワー	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	クレメンティン					クレメンティン			
11 木	高野豆腐のそぼろ丼		豚肉, 高野豆腐		にんじん	しょうが, ぶなしめじ	精白米, 砂糖	油	840 kcal 32.6 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, <b>ごまつぎ</b>	だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにやく		
	セレクト団子 みたらし または あんこ		豆腐, 小豆	<b>和食の日</b> <b>鏡開き</b>			白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぷん		
12 金	ご飯						精白米		770 kcal 30.6 g
	焼き鯖のみぞれがけ		たいせいやうさば			だいこん	砂糖		
	野菜の磯辺和え			焼きのり	<b>ごまつぎ</b> , にんじん	もやし	砂糖		
15 月	さつま汁		豚肉, 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	761 kcal 31.3 g
	昆布ご飯		豚肉	刻みこんぶ	にんじん		精白米, 砂糖	油	
	塩肉じゃが		豚肉		にんじん	玉ねぎ, グリンピース	糸こんにやく, じゃがいも	油	
16 火	パリパリサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり	ワンタンの皮	油	732 kcal 30.8 g
	麦ご飯						精白米, 押麦		
	れんこんハンバーグ		豚肉, たまご	牛乳		玉ねぎ, ぶなしめじ, れんこん, にんにく	パン粉, 砂糖	油	
17 水	野菜のごま酢和え				<b>ごまつぎ</b> , にんじん	もやし	砂糖	いりごま	807 kcal 32.0 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			はくさい	じゃがいも		
	五目あんかけやきそば		豚肉, むきえび, いか, うずら卵		にんじん, <b>ごまつぎ</b>	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	
18 木	いももち						じゃがいも, でんぷん, 薄力粉, 砂糖	油	715 kcal 30.7 g
	りんご					りんご			
	ごはん						精白米		
19 金	ししゃもの南蛮漬け			ししゃも(生干し)		長ねぎ	でんぷん, 砂糖	油	827 kcal 30.5 g
	ゆかりあえ				にんじん, <b>ごまつぎ</b>	はくさい			
	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, 里芋	油	
22 月	セサミトースト						食パン, はちみつ	有塩バター, いりごま, すりごま	732 kcal 29.1 g
	トマトシチュー		ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ		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	
	糸寒天サラダ			<b>糸寒天</b>	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	
23 火	ご飯						精白米		771 kcal 31.9 g
	いかのチリソース		いか			にんにく, しょうが, 長ねぎ	でんぷん, 砂糖	油, 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	
24 水	豆腐とわかめのスープ		豆腐	わかめ(乾燥, 水戻し)		えのきたけ		いりごま, ごま油	739 kcal 34.2 g
	千寿ねぎの焼鳥丼		鶏肉	焼きのり	ピーマン	しょうが, 千寿ねぎ	精白米, 砂糖, でんぷん	ごま油, 油	
	アーモンド和え				<b>ごまつぎ</b> , にんじん	もやし	砂糖	アーモンド(ダイス・粉)	
25 木	かきたま汁		豆腐, たまご	カットわかめ		玉ねぎ	でんぷん		772 kcal 35.6 g
	みかん					みかん			
	麦ご飯						精白米, 押麦		
26 金	魚の照り焼き		ぎんざけ				砂糖		802 kcal 29.6 g
	おかか和え		かつおぶし		<b>ごまつぎ</b> , にんじん	もやし	砂糖		
	すいとん汁		鶏肉		にんじん, <b>ごまつぎ</b>	だいこん, 長ねぎ, はくさい	薄力粉, 白玉粉		
29 月	フレンチトースト		たまご	牛乳			食パン, 砂糖	有塩バター	772 kcal 30.8 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	
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, ホールコーン		油	
30 火	カレーライス		豚肉		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	716 kcal 31.3 g
	わかめサラダ			カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖	油	
	ヨーグルト			脱脂加糖ヨーグルト					
31 水	ほうとう		豚肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん, かぼちゃ	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	こんにやく, 冷凍ほうとう	油	751 kcal 38.3 g
	大豆とじゃこのごまがらめ		大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん, 砂糖	いりごま, 油	
	天草オレンジ					天草オレンジ			
1月平均	ご飯						精白米		761 kcal 31.8 g
	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	
	明日葉入りごま和え				<b>あしたば</b>	もやし, <b>キャベツ</b>	砂糖	白ごま, 練りごま	
1月平均	めだいのつみれ汁		めだい, 白みそ		にんじん, <b>ごまつぎ</b>	だいこん, はくさい, 長ねぎ	でんぷん		780~880 kcal 27.0~41.5 g
	照り焼きチキンバーガー		鶏肉			しょうが, キャベツ	セサミパン, 砂糖, でんぷん	油	
	野菜スープ		ベーコン		にんじん, <b>ごまつぎ</b>	にんにく, 玉ねぎ, だいこん, はくさい		油	
チーズケーキ		たまご	クリームチーズ, クリーム(乳脂肪)				砂糖, 薄力粉		

※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。  
※太字の食材は東京都産を使用する予定です。



1月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
文京区学校給食摂取基準	761	31.8
	780~880	27.0~41.5