



3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	ご飯						精白米		811 kcal 30.6 g
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐, 豚肉, 大豆		にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	じゃがいも, でんぶん, 砂糖	油	
	ごまお浸し				こまつな, にんじん	はくさい		いりごま, すりごま	
4 月	ちらし寿司		鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, たまご	焼きのり	にんじん, さやえんどう	れんこん	精白米, 砂糖	いりごま, 油	704 kcal 29.9 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにゃく		
	おかか和え		かつおぶし	桃の節句	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	ももゼリー			粉寒天		ネクター	砂糖		
5 火	ホットドッグ		フランクフルト			キャベツ	コッペパン		779 kcal 30.5 g
	麦入りスープ		鶏肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ	押麦	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		
6 水	ごまご飯						精白米	いりごま	763 kcal 31.6 g
	いかと大豆のかりんとうがらめ		いか, 大豆			しょうが	でんぶん, 砂糖	油	
	野菜のおろし和え				にんじん, こまつな	はくさい, だいこん	砂糖	油	
	みそ汁		みそ			キャベツ	じゃがいも		
7 木	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	820 kcal 28.5 g
	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(スライス), 油	
	せとか					せとか			
8 金	麦ご飯						精白米, 押麦		820 kcal 30.1 g
	クリスピーチキン		鶏肉	セレクト給食		にんにく	薄力粉, コーンフレーク	油	
	油淋鶏 また		鶏肉			しょうが, 長ねぎ	でんぶん, 砂糖, はちみつ	油, ごま油	
	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	
11 月	卵入りわかめスープ		豆腐, たまご	カットわかめ		玉ねぎ	でんぶん	ごま油	775 kcal 27.9 g
	二色揚げパン(きなこ, ココア)		きな粉				コッペパン, 砂糖	油	
	じゃがいもサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン	じゃがいも, 砂糖	油	
12 火	洋風たまごスープ		鶏肉, たまご		にんじん, こまつな	玉ねぎ, キャベツ	でんぶん		728 kcal 31.4 g
	麻婆豆腐丼		豚肉, 大豆, みそ, 八丁みそ, 豆腐		にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 押麦, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	
	わかめサラダ			カットわかめ	にんじん	もやし, きゅうり	砂糖	油	
13 水	いちご					いちご			803 kcal 31.2 g
	五目うどん		鶏肉, 油揚げ		にんじん, こまつな	玉ねぎ, だいこん	冷凍うどん, でんぶん		
	わかさぎとちくわの磯辺揚げ		たまご, 焼き竹輪	わかさぎ, あおのり			薄力粉	油	
14 木	さつまいもと白ごまのカップケーキ		たまご	ヨーグルト(全脂無糖)			薄力粉, 砂糖, さつまいも	有塩バター, 油, いりごま	807 kcal 33.7 g
	コーンピラフ		ウィンナー		ピーマン, 赤ピーマン	玉ねぎ, ホールコーン	精白米	有塩バター, 油	
	ポテト入り卵焼き		豚肉, たまご	牛乳			玉ねぎ, えのきたけ	じゃがいも	
15 金	野菜スープ		鶏肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ		油	708 kcal 33.7 g
	赤飯		小豆				精白米, もち米	いりごま	
	魚のみそ焼き		銀ひらす, 白みそ			しょうが	砂糖		
	野菜のごま酢和え				こまつな, にんじん	もやし	砂糖	すりごま	
	すまし汁		鶏肉, 飾りかまぼこ		こまつな	だいこん, 長ねぎ			
18 月	つぶつぶみかんゼリー			粉寒天		オレンジジュース, みかん(缶)	砂糖		718 kcal 34.0 g
	ソースカツ丼		豚肉			キャベツ	精白米, 薄力粉, パン粉, 砂糖	油	
	具だくさんみそ汁		生揚げ, みそ		にんじん, こまつな	玉ねぎ, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにゃく, じゃがいも		
21 木	いちご					いちご			708 kcal 31.6 g
	ひじきご飯		油揚げ	ひじき	にんじん		精白米, 砂糖	油	
	鮭の照り焼き		ぎんざけ(養殖)				砂糖		
	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	
22 金	みそ汁		みそ			だいこん	じゃがいも		781 kcal 30.3 g
	ダイステーズパン						ダイステーズパン		
	ひよこ豆入りトマトシチュー		ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ(乾)		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	
グリーンサラダ					キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油		

※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)
3月平均	787	31.9
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5