

1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	
9 木	麻婆豆腐丼		豚肉, 赤みそ, 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, でんぷん	油, ごま油	787 kcal 30.5 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	いりごま, 油	
	フルーツポンチ					みかん(缶), パイン(缶), りんご(缶)	砂糖		
10 金	ご飯		ぶり			しょうが	精白米		744 kcal 34.8 g
	ぶりの照り焼き								
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
14 火	白玉雑煮		鶏肉, 板なしかまぼこ, 豆腐		にんじん, こまつな	長ねぎ, だいこん	砂糖, 白玉粉		800 kcal 36.5 g
	五目あんかけやきそば		豚肉, しばえび, いか, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん, こまつな	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	
	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり			でんぷん, じゃがいも	油	
15 水	ドライカレー		豚肉, 大豆		にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 薄力粉	油	839 kcal 30.8 g
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン	じゃがいも, 砂糖	油	
	ミルクゼリーいちごソース			アガー, 牛乳, クリーム(乳脂肪)			冷凍いちご	砂糖, コーンスターチ	
16 木	わかめご飯						精白米		720 kcal 32.9 g
	肉豆腐		豚肉, 豆腐		にんじん	玉ねぎ, 長ねぎ	糸こんにゃく, 焼きふ(車ふ), 砂糖	油	
	おろし和え				にんじん, こまつな	はくさい, だいこん	砂糖	油	
17 金	チーズパン						チーズパン		710 kcal 34.3 g
	たまごのココット		豚肉, たまご		にんじん	にんにく, しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ		油	
	野菜スープ		ベーコン		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, はくさい	じゃがいも	油	
20 月	ごはん						精白米		736 kcal 29.0 g
	のりの佃煮			焼きのり			砂糖		
	肉じゃが		豚肉		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	油	
	みそ和え		赤みそ		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし	ワントンの皮, 砂糖	油	
21 火	胚芽ハニートースト						胚芽食パン, はちみつ	有塩バター	781 kcal 30.8 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	
	津のかがやき(果物)					津のかがやき			
22 水	ごはん						精白米		733 kcal 30.2 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	
	春雨炒め		豚肉		にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, きくらげ(乾)	緑豆はるさめ, 砂糖	油, ごま油	
	豆腐とわかめのスープ		豆腐	カットわかめ			えのきたけ	いりごま, ごま油	
23 木	タレかつ丼		豚肉				精白米, 薄力粉, パン粉, 砂糖	油	783 kcal 34.1 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		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, さつまいも		
	りんごゼリー			アガー			りんご 濃縮還元ジュース	砂糖	
24 金	深川飯		油揚げ, あさり(缶詰, 水煮)		にんじん, さやいんげん	ごぼう, しょうが	精白米, 砂糖	油	703 kcal 31.8 g
	卵焼き		豚肉, たまご		にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	砂糖	油	
	都産野菜のみそ汁		生揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, こまつな	キャベツ	里芋		
27 月	きつねうどん		油揚げ, 鶏肉		にんじん, こまつな	玉ねぎ, だいこん, 長ねぎ	冷凍うどん, 砂糖		740 kcal 33.1 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		
28 火	まぜ飯		鶏肉, 油揚げ		にんじん, さやいんげん	ごぼう	精白米, 砂糖	油	830 kcal 32.1 g
	湯島大根のおでん		うずら卵(水煮缶詰), 焼き竹輪, 鶏肉	こんぶ	にんじん	湯島大根	こんにゃく, じゃがいも, 竹輪, 砂糖		
	羊ようかん			クリーム(乳脂肪), 粉寒天			さつまいも, 砂糖		
29 水	ごはん						精白米		743 kcal 28.9 g
	ししやもの甘露煮			ししやも(生干し)			でんぷん, 砂糖	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	
30 木	きりたんぼ汁		鶏肉		にんじん, せり	ごぼう, 長ねぎ	しらたき, きりたんぼ		723 kcal 30.0 g
	グラタンパン		鶏肉	牛乳, ピザチーズ	こまつな	玉ねぎ, ぶなしめじ, ホールコーン	丸パン, 薄力粉	油, 有塩バター	
	スコッチブロス		鶏肉, ひよこまめ(乾)		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	押麦	油	
31 金	玉ねぎドレッシングサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油	770 kcal 31.7 g
	ごはん						精白米		
	さばのみそ煮		たいせいようさば, 赤みそ			しょうが	砂糖		
31 金	のり和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		770 kcal 31.7 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		

※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。



1月平均	758	32.0
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5