



# 3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	
			鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, たまご	焼きのり	にんじん, さやいんげん	れんこん	精白米, 砂糖	油	
3月 ちらし寿司 吉野汁 おかか和え ひなまつりゼリー		鶏肉, 豆腐	桃の節句	にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	でんぷん		724 kcal 31.7 g	
4月 ご飯 家常豆腐 春雨サラダ		豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 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	砂糖, でんぷん	油	728 kcal 30.2 g	
5月 二色揚げパン (きなこ, ココア) チキンサラダ ミネストローネ		きな粉		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, 白すりごま	785 kcal 30.5 g	
6月 ご飯 いかと大豆のかりんとうがらめ のり和え みそ汁		豚肉, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, はくさい	じゃがいも, マカロニ・スパゲッティ	油	729 kcal 31.6 g	
7月 コーンピラフ ポテト入り卵焼き 野菜スープ		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	油	793 kcal 33.1 g	
10月 昆布ご飯 きびなごの唐揚げ ごま和え 豚汁		豚肉	刻み昆布	にんじん		精白米, 砂糖	油	708 kcal 30.8 g	
11月 胚芽パン クリスピーチキン サラダ スコッチブロス		豚肉, たまご	牛乳		玉ねぎ, えのきたけ	じゃがいも	油, 有塩バター	798 kcal 34.9 g	
12月 中華丼 トックスープ しらぬい		鶏肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, はくさい	押麦	油	724 kcal 33.4 g	
13月 カレーうどん 野菜のおろし和え 大学芋 スイートポテト		豚肉, いか, しばえび, うずら卵(水煮缶詰)	カットわかめ	にんじん	しょうが, 玉ねぎ, もやし, はくさい	精白米, 押麦, でんぷん	油, ごま油	741 kcal 29.0 g	
14月 ご飯 ミックスフライ しょうが和え さつま汁		鶏肉, ひよこまめ(乾)		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, はくさい	押麦	油	706 kcal 31.5 g	
17月 豚丼 けんちん汁 いちご		豚肉, 板なしかまぼこ, 油揚げ		にんじん, こまつな	玉ねぎ, 長ねぎ	冷凍うどん, 砂糖, でんぷん	油	720 kcal 32.8 g	
18月 赤飯 鮭の照り焼き 変わりきんぴらごぼう すまし汁 つぶつぶみかんゼリー		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		787 kcal 33.1 g	
21月 麦ご飯 豆腐の中華煮 南蛮和え		小豆				精白米, もち米	黒いりごま		
24月 ハムチーズトースト 鶏肉のトマトシチュー アーモンドサラダ		ぎんざけ(養殖)		にんじん	ごぼう	じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	油, ごま油	704 kcal 31.4 g	
		鶏肉, 飾りかまぼこ	アガー	こまつな	だいこん, 長ねぎ	砂糖			
		豚肉, 豆腐, うずら卵(水煮缶詰)	カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖	油		
		ハム	プロセスチーズ			食パン			
		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	815 kcal 33.2 g	
				にんじん	キャベツ, きゅうり		アーモンド(スライス), 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	757	32.0
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5