



# 12月 予定献立表



令和3年度  
文京区立第八中学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	ご飯 鮭のしょうゆ焼き 千草和え みそ汁		牛乳, 鮭, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 白ごま, 糸こんにゃく, 砂糖, 油, ごま油, じゃがいも	にんじん, 江戸菜, ホールコーン, 玉ねぎ	779 kcal 31.5 g
2	木	ジャージャー麺 中華スープ りんご		牛乳, 豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐	むし中華めん, 油, 砂糖, でんぶ, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, 江戸菜, りんご	807 kcal 35.5 g
3	金	ごまご飯 肉じゃが 大豆と小魚の甘辛煮		牛乳, 豚肉, うずら卵(水煮缶詰), 大豆, かえり煮干し	精白米, 白ごま, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, じゃがいも, でんぶ	にんじん, 玉ねぎ	820 kcal 31.1 g
6	月	いわしの蒲焼き丼 おかか和え 豚汁		牛乳, まいわし, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 押麦, 薄力粉, でんぶ, 砂糖, 油, こんにゃく, さといも	しょうが, もやし, 江戸菜, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	835 kcal 34.3 g
7	火	きなこ揚げパン 肉団子と白菜のスープ マセドアンサラダ		牛乳, きな粉, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	ミルクパン, 油, 砂糖, でんぶ, じゃがいも	しょうが, にんじん, ほうきさい, もやし, 江戸菜, きゅうり, ホールコーン	803 kcal 31.3 g
8	水	ご飯 のりの佃煮 ポテト入り卵焼き お浸し みそ汁		牛乳, 焼きのり, 豚肉, たまご, 油揚げ, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 砂糖, 油, 有塩バター, じゃがいも, 白ごま	玉ねぎ, もやし, 江戸菜, にんじん	788 kcal 33.1 g
9	木	キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 豆腐とわかめのスープ		牛乳, 豚肉, 大豆, 乾燥わかめ, 豆腐	精白米, 油, ぎょうざの皮, ごま油, でんぶ, 薄力粉, 白ごま	にんじん, 白菜キムチ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, なら, キャベツ	831 kcal 30.7 g
10	金	ご飯 大豆入りコロッケ ごま和え みそ汁		牛乳, 豚肉, 脱脂粉乳, 大豆, 赤みそ, 白みそ	精白米, じゃがいも, 油, 薄力粉, パン粉, 白ごま, 練りごま, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 江戸菜, もやし, キャベツ, だいこん, えのきたけ, ぶなしめじ	835 kcal 27.6 g
13	月	カレーライス ツナサラダ		牛乳, 豚肉, オイルツナ	精白米, 押麦, 油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, もやし	869 kcal 27.5 g
14	火	五目うどん さつまいもとししゃもの天ぷら 野菜の生姜和え		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, たまご	冷凍うどん, でんぶ, 薄力粉, 油, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, 江戸菜, ほうきさい, もやし, しょうが	806 kcal 30.0 g
15	水	チリビーンズドッグ チキンチャウダー ハニーサラダ		牛乳, 豚肉, いんげんまめ, プロセスチーズ, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, クリーム(乳脂肪)	コッペパン, 油, 薄力粉, じゃがいも, 有塩バター, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン	862 kcal 32.4 g
16	木	家常豆腐丼 中華コーンスープ りんご		牛乳, 豚肉, 赤みそ, 生揚げ, たまご	精白米, 油, 砂糖, でんぶ, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, クリームコーン, 江戸菜, りんご	847 kcal 33.4 g
17	金	わかめご飯 鶏のから揚げ または メンチカツ 野菜のごま酢和え みそ汁		牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, でんぶ, 油, パン粉, 薄力粉, 砂糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 江戸菜, にんじん, ほうれん草	790 kcal 29.8 g
20	月	和風チャーハン 大根サラダ ワンタンスープ みかん		牛乳, 豚肉, けずりぶし, たまご, 焼きのり, 鶏肉	精白米, ごま油, 油, 砂糖, 白ごま, ワンタンの皮	玉ねぎ, 江戸菜, キャベツ, にんじん, だいこん, もやし, 長ねぎ, 早生みかん	775 kcal 31.1 g
21	火	ハヤシライス 海藻サラダ		牛乳, 豚肉, クリーム(乳脂肪), 海藻ミックス	精白米, 油, 有塩バター, 薄力粉, 白ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, トマトジュース(塩無添加), キャベツ, もやし, ホールコーン	856 kcal 27.6 g
22	水	高野豆腐入りそぼろ丼 野菜のゆず和え かぼちゃのごまみそ汁 黒糖きなご寒天		牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ, 粉寒天, きな粉	精白米, 油, 砂糖, 練りごま, 白ごま, 黒砂糖	しょうが, にんじん, ほうきさい, 江戸菜, ゆず, かぼちゃ, 玉ねぎ, えのきたけ	850 kcal 31.3 g
23	木	こぎつねご飯 鯖のみそ焼き 野菜のおろし和え すまし汁 熊本県玉名市のデコボン		牛乳, 油揚げ, さば, 白みそ, カットわかめ, 豆腐	精白米, 砂糖, 白ごま, 油	にんじん, しょうが, ほうきさい, 江戸菜, だいこん, 長ねぎ, デコボン	891 kcal 34.1 g
24	金	胚芽パン クリスピーチキン サラダ パスタスープ ミルクココアプリン		ジョア(イチゴ味), 鶏肉, ベーコン, 粉寒天, 牛乳, クリーム(乳脂肪)	胚芽パン, 薄力粉, コーンフレーク, 油, マカロニ, 砂糖	にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉ねぎ, ほうきさい	864 kcal 33.2 g

※学校行事や食材購入の都合により、給食内容を変更することがありますのでご了承ください。  
※**赤字**の食材は東京都産を使用する予定です。



学校給食摂取基準	12月の平均
830 kcal 34.2 g	822 kcal 31.3 g