



3月 予定献立表

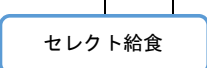
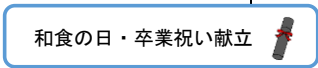
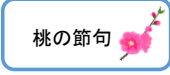


令和3年度

文京区立第八中学校

【家庭保管用】

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	火	ご飯 ぶりの照り焼き アーモンド和え みそ汁		牛乳, ★ぶり, 赤みそ, 白みそ	精白米, 砂糖, ★アーモンド(ダイス), ★アーモンド(粉), じゃがいも	もやし, こまつな, にんじん, だいご ん, えのきたけ	742 kcal 31.5 g
2	水	ごまご飯 肉じゃが じゃこ入りお浸し ぶどうゼリー		牛乳, 豚肉, ★うずら卵(水煮缶詰), ★ちりめんじゃこ, 粉寒天	精白米, 白ごま, 油, こんにやく, 砂糖, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, こまつな, キャベ ツ, もやし, ぶどうジュース	830 kcal 28.7 g
3	木	ちらし寿司 吉野汁 三色白玉のフルーツポンチ		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ★たまご, 焼きの り, 豆腐	精白米, 砂糖, 白ごま, 油, でんぶん, 白 玉粉	にんじん, さやえんどう, だいごん, 長 ねぎ, こまつな, みかん(缶), パイン アップル(缶), 黄桃(缶), いちご	845 kcal 28.5 g
4	金	ジャージャー麺 中華風たまごスープ いちご		牛乳, 豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ, ★ たまご	むし中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ご ま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, エリン ギ, にんじん, もやし, きゅうり, 玉ね ぎ, えのきたけ, こまつな, いちご	827 kcal 37.2 g
7	月	コーンピラフ ポテト入り卵焼き 野菜スープ		牛乳, ウィナー, 豚肉, ★たまご, 牛 乳, 鶏肉	精白米, 有塩バター, 油, じゃがいも	玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, ホール コーン, にんにく, にんじん, キャベ ツ, えのきたけ	884 kcal 35.4 g
8	火	二色揚げパン 肉団子スープ マセドアンサラダ		牛乳, きな粉, 鶏肉, 豚肉, 豆腐	コッペパン, 油, 砂糖, でんぶん, ごま 油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんじん, もやし, えのきた け, こまつな, きゅうり, ホールコーン	826 kcal 30.0 g
9	水	のらぼう菜飯 いかと大豆のかりんとうがらめ 野菜のおろし和え みそ汁		牛乳, ★いか, 大豆, 赤みそ, 白みそ	精白米, 油, 白ごま, でんぶん, 油, 砂 糖, じゃがいも	ノラぼう菜, しょうが, はくさい, にん じん, だいごん, 玉ねぎ	817 kcal 32.9 g
10	木	麻婆豆腐丼 海藻サラダ はるか		牛乳, 豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐, 海 草ミックス	精白米, 押麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま 油, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, エリン ギ, なら, キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン, はるか	800 kcal 33.4 g
11	金	昆布ご飯 めひかりとちくわの磯辺揚げ お浸し 豚汁		牛乳, 油揚げ, 刻み昆布, ★メヒカリ, ★たまご, あおのり, ★焼き竹輪, 豚 肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 油, 砂糖, 薄力粉, こんにやく, じゃがいも	にんじん, もやし, こまつな, ごぼう, だいごん, 長ねぎ	820 kcal 31.2 g
14	月	白ごま坦々うどん もちっこ春巻き せとか		牛乳, 豚肉, 赤みそ, 白みそ, 八丁みそ, プロセスチーズ, ハム	冷凍うどん, 油, 白練りごま, 砂糖, ご ま油, 白ごま, 春巻きの皮, もち, 薄力 粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ね ぎ, もやし, こまつな, えのきたけ, せ とか	821 kcal 30.6 g
15	火	ナン ドライカレー 野菜チップサラダ ヨーグルト		牛乳, 豚肉, 脱脂加糖ヨーグルト	ナン, 油, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじ ん, ピーマン, かぼちゃ, れんごん, キャベツ, きゅうり, プロッコリー	825 kcal 32.7 g
16	水	赤飯 鶏の照り焼き ごま和え 菜の花のすまし汁 ももゼリー		ヨーグルト(ドリンクタイプ), ささげ, 鶏 肉, 豆腐, 粉寒天	精白米, もち米, 黒ごま, 白ごま, 練り ごま, 砂糖, 生麩	しょうが, こまつな, もやし, キャベ ツ, にんじん, 長ねぎ, なばな, ネク ター	738 kcal 31.6 g
17	木	ねぎ豚塩だれ丼 または ソースチキンカツ丼 真だくさんみそ汁 いちご		牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, ごま油, 白ごま, でんぶん, 薄 力粉, パン粉, 油, 砂糖, こんにやく, じゃがいも	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, なら, レモン(果汁, 生), キャベツ, はく さい, だいごん, にんじん, いちご	820 kcal 31.8 g
22	火	麦ご飯 鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁		牛乳, 鮭, 白みそ, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐	精白米, 押麦, 砂糖, 油, 里芋, こんにゃ く	しょうが, にんじん, 切干しだいごん, だいごん, 長ねぎ, こまつな	799 kcal 34.4 g
23	水	ビスキュイパン チキンチャウダー 押麦サラダ		牛乳, ★たまご, ベーコン, 鶏肉, ク リーム(乳脂肪)	丸パン, 有塩バター, 砂糖, ★アーモン ド, 薄力粉, 油, じゃがいも, 押麦	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ほうれん そう, ホールコーン	853 kcal 29.2 g
24	木	野菜あんかけチャーハン さつまいもと小魚の甘煮 カルビスゼリー		牛乳, ★たまご, 豚肉, 大豆, ★かえり 煮干し, カルビス, 粉寒天	精白米, 押麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま 油, さつまいも	長ねぎ, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, はくさい, ぶなしめじ, こまつ な, みかん(缶)	863 kcal 28.6 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。

学校給食摂取基準	3月の平均
830 kcal 34.2 g	821 kcal 31.6 g

