



1月 予定献立表



令和4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	
20 金	みそラーメン		豚肉, 赤みそ, 白みそ, 八丁みそ		にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ	むし中華めん, でんぷん	油, ごま油, 白ごま	830 kca 30.0 1g
	白玉フルーツポンチ		豆腐			みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	砂糖, 白玉粉		
23 月	わかめご飯			炊き込みわかめ			米	白ごま	790 kca 29.6 1g
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐, 豚肉		にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	じゃがいも, でんぷん, 砂糖	油	
	じゃこ入りおひたし			ちりめんじゃこ	こまつな, にんじん	キャベツ, もやし			
24 火	チキンカレーライス		鶏肉		にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, りんご	米, 押麦, じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	809 kca 25.0 1g
	ツナサラダ		オイルツナ		にんじん	はくさい, もやし, 玉ねぎ	砂糖	油	
	りんご					りんご			
25 水	ごはん						米		771 kca 31.1 1g
	魚のねぎみそ焼き		さば, 赤みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	さつま汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにゃく, さつまいも	油	
26 木	チーズ胚芽トースト			チーズ			胚芽食パン	マーガリン	802 kca 35.0 1g
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	クリーム(乳脂肪), 粉チーズ	にんじん , ホールトマト	玉ねぎ, にんにく, セロリー	じゃがいも, 砂糖	油	
	ハニーサラダ					キャベツ, きゅうり, ホールコーン	はちみつ	油	
27 金	ごはん(新潟県魚沼産)						米		668 kca 27.6 1g
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん	長ねぎ	砂糖	油	
	明日葉入りごま和え		和食の日 地産		あしたば	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま	
	東京都産野菜のみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, こまつな	玉ねぎ, だいこん, はくさい	こんにゃく, さといも		
30 月	中華丼		豚肉, いか, えび		にんじん	しょうが, 玉ねぎ, もやし, はくさい	米, 押麦, でんぷん	油, ごま油	769 kca 34.8 1g
	卵入りわかめスープ		豆腐, たまご	カットわかめ		長ねぎ, えのきたけ	でんぷん	ごま油, 白ごま	
	ミルクゼリーいちごソース			粉寒天, 牛乳, クリーム(乳脂肪)		いちご	砂糖, コーンスターチ		
31 火	チリビーンズドッグ		豚肉, 大豆	チーズ	にんじん	にんにく, 玉ねぎ	米, 押麦, でんぷん	油, ごま油	705 kca 34.7 1g
	野菜スープ		鶏肉		にんじん, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも	油	
	ぼんかん					ぼんかん			

※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。
 ※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。
 ※**太字**の食材は東京都産を使用する予定です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月平均	768	30.9
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5



給食が再開します



保護者の皆様には、給食室工事のためお弁当の用意などで大変なご負担をおかけ致しました。改めて、ご協力に感謝申し上げます。

