



# 3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 水	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	米, 押麦, 砂糖, でんぶ	749 kcal 32.5 g		
	海藻サラダ		海草ミックス	にんじん	キャベツ, もやし, ホールコーン	砂糖 白ごま, 油, ごま油			
	いちご <b>リクエスト</b>				いちご				
2 木	ご飯		さば			米	726 kcal 31.2 g		
	さばの香味焼き				しょうが, にんにく, 長ねぎ	砂糖 ごま油			
	野菜の磯辺和え		焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖			
	みそ汁		削り節, 赤みそ, 白みそ		だいこん, ぶなしめじ	じゃがいも			
3 金	ちらし寿司		鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, たまご, 鶏肉, 豆腐	焼きのり	にんじん, さやえんどう	れんこん	米, 砂糖	786 kcal 31.1 g	
	吉野汁			にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	でんぶ	白ごま, 油		
	くるみ和え		赤みそ <b>和食の日 桃の節句</b>	小松菜, にんじん	キャベツ, もやし	砂糖	くるみ		
	白桃カルピスゼリー			粉寒天, カルピス		白桃缶	砂糖		
6 月	きなこ揚げパン <b>リクエスト</b>		きな粉			ミルクパン, 砂糖	油	721 kcal 31.2 g	
	ワンタンスープ		豚肉	にんじん, こまつな	もやし, えのきたけ, 長ねぎ	ワンタンの皮	ごま油		
	チキンサラダ		鶏肉	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, 白ごま		
7 火	菜飯			こまつな		米	油, 白ごま	779 kcal 28.8 g	
	肉じゃが		豚肉, うずら卵(水煮缶詰)	にんじん		玉ねぎ	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも		油
	野菜のおろし和え			にんじん, こまつな	はくさい, だいこん	砂糖	油		
8 水	カレーライス		豚肉	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	814 kcal 26.9 g	
	野菜チップサラダ			かぼちゃ, にんじん, ブロッコリー	れんこん, キャベツ, きゅうり	砂糖	油		
	はるか				はるか				
9 木	麦ご飯		豚肉, 大豆	にんじん		米, 押麦		806 kcal 31.1 g	
	ハンバーグ または クリスピーチキン		鶏肉 <b>セレクト給食</b>			玉ねぎ	砂糖		油
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン		油		
	洋風たまごスープ		たまご	こまつな	玉ねぎ, えのきたけ	でんぶ			
10 金	ごまゆかりご飯					米	白ごま	727 kcal 30.5 g	
	めひかりとちくわの磯辺揚げ		たまご, 焼き竹輪	メヒカリ, あおのり			薄力粉		油
	お浸し			こまつな, にんじん	もやし, えのきたけ	砂糖			
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	こんにゃく, じゃがいも	油		
13 月	ご飯					米		742 kcal 35.0 g	
	魚の漬け焼き		銀鮭						白ごま
	切干大根の煮物		油揚げ	にんじん	切干しだいこん	砂糖	油		
	みそけんちん汁		鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにゃく			
14 火	ブルコギ丼		豚肉	にんじん, にら	玉ねぎ, もやし, りんご, しょうが, にんにく, 長ねぎ, えのきたけ	米, 砂糖	油, ごま油, 白ごま	875 kcal 30.0 g	
	豆腐とわかめのスープ		豆腐	カットわかめ			白ごま, ごま油		
	プリン <b>リクエスト</b>		たまご	牛乳, クリーム(乳脂肪)		砂糖			
15 水	ジャージャー麺 <b>リクエスト</b>		豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ	にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, もやし, きゅうり	むし中華めん, 砂糖, でんぶ	油, ごま油, 白ごま	808 kcal 37.2 g	
	中華風たまごスープ		たまご	小松菜	玉ねぎ, えのきたけ	でんぶ	ごま油		
	せとか				せとか				
16 木	黒砂糖パン					黒砂糖パン		788 kcal 28.3 g	
	かぼちゃのニョッキ トマトソース		ベーコン, 鶏肉	粉チーズ	かぼちゃ, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ	米粉, でんぶ		有塩バター, 油
	ツナサラダ <b>リクエスト</b>		ツナ		にんじん	はくさい, もやし, 玉ねぎ	砂糖		油
17 金	赤飯		小豆			米, もち米	黒ごま	707 kcal 31.1 g	
	鶏の照り焼き		鶏肉 <b>卒業祝い献立</b>			しょうが			
	ごま和え			こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま		
	すまし汁		飾りかまぼこ, 豆腐	なばな	長ねぎ				
	ももゼリー			粉寒天		ももジュース	砂糖		
22 水	ミルクパン					ミルクパン		710 kcal 35.0 g	
	たまごのココット		豚肉, 大豆, たまご	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, グリンピース		油		
	野菜スープ		鶏肉	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも	油		
23 木	ソースチキンカツ丼		鶏肉			キャベツ	米, 薄力粉, パン粉, 砂糖	油	820 kcal 31.5 g
	具だくさんみそ汁		生揚げ, 白みそ, 赤みそ	にんじん		玉ねぎ, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにゃく, じゃがいも		
	いちご				いちご				

※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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月平均	787	30.1
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5