



12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		
2月	きな粉揚げパン		きな粉				ミルクパン, 砂糖	油	726 kcal 28.9 g	
	肉団子と野菜のスープ		豚肉, ひよこまめ(乾)	にんじん, ごまつな	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ, ほうさい, もやし	でんぶん				
	りんご				りんご					
3火	ごはん						精白米		711 kcal 32.5 g	
	卵焼き		鶏肉, たまご	ひじき	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	砂糖	油		
	しょうが和え				ごまつな , にんじん	しょうが, もやし	砂糖			
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			だいこん	じゃがいも			
4水	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉		にら	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, レモン汁	精白米, でんぶん	ごま油, いらごま	727 kcal 32.3 g	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, ごまつな	だいこん , 長ねぎ	里芋 , こんにやく			
	みかん					みかん				
5木	野菜あんかけチャーハン		たまご, 豚肉		にんじん, ごまつな	長ねぎ, しょうが, 玉ねぎ, もやし, ほうさい	精白米, 押麦, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	796 kcal 30.5 g	
	さつまいもと小魚のかりかり揚げ		大豆	かえり煮干し			でんぶん, さつまいも, 砂糖	油		
	ぶどうゼリー			粉寒天		ぶどうジュース	砂糖			
6金	ご飯						精白米		718 kcal 29.7 g	
	魚のフライ		すけとうだら				薄力粉, パン粉	油, すりごま		
	おろし和え				にんじん, ごまつな	ほうさい, だいこん	砂糖	油		
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		玉ねぎ	じゃがいも			
9月	カレーライス		豚肉		にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	精白米, 押麦, じゃがいも, 薄力粉	油	805 kcal 27.3 g	
	ツナサラダ		オイルツナ		にんじん	ほうさい, もやし, 玉ねぎ	砂糖	油		
	夢オレンジ					夢オレンジ				
10火	ごはん						精白米		704 kcal 30.2 g	
	豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが, だいこん				
	豚肉のみそ焼き または お浸し		豚肉, 赤みそ	セレクト給食			砂糖			
	根菜汁		生揚げ		ごまつな, にんじん	もやし	砂糖			
11水	練馬大根スパゲティ		オイルツナ	焼きのり		練馬だいこん	スパゲティ, 砂糖	油	735 kcal 28.0 g	
	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, すりごま		
	抹茶のカップケーキ		豆乳, たまご				薄力粉, 砂糖, 甘納豆(あずき)	有塩バター		
12木	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		755 kcal 33.8 g	
	魚のみそマヨ焼き		ぎんざげ, 白みそ					マヨネーズ(卵無し)		
	ごま和え				ごまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま		
	かきたま汁		豆腐, たまご			玉ねぎ	でんぶん			
13金	黒砂糖パン						黒砂糖パン		800 kcal 31.7 g	
	マカロニグラタン		鶏肉, むきえび	牛乳, クリーム(乳脂肪), 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	マカロニ, 薄力粉, パン粉	油, 有塩バター		
	コーンサラダ				にんじん	ほうさい, きゅうり, ホールコーン		油		
16月	菜飯				ごまつな		精白米	油, いらごま	831 kcal 31.2 g	
	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, でんぶん, 砂糖	油		
	のり和え			焼きのり	ごまつな, にんじん	もやし	砂糖			
17火	高野豆腐のそぼろ丼		豚肉, 高野豆腐		にんじん	しょうが, ぶなしめじ	精白米, 砂糖	油	794 kcal 32.7 g	
	わかさぎの唐揚げ			わかさぎ			でんぶん	油		
	のっぺい汁		鶏肉, 豆腐		にんじん	だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにやく, でんぶん			
	はれひめ					はれひめ				
18水	ビーンズドッグ		豚肉, いんげんまめ	ピザチーズ	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	コッペパン, 薄力粉	油	709 kcal 31.7 g	
	たまごスープ		豆腐, たまご		にんじん	玉ねぎ	でんぶん			
	こぎつねサラダ		油揚げ		ごまつな, にんじん	ほうさい	砂糖	いらごま, ごま油		
19木	麦ご飯						精白米, 押麦		798 kcal 30.3 g	
	カレーコロケ		豚肉, 大豆		にんじん, ピーマン	玉ねぎ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油		
	おかか和え		かつおぶし		ごまつな, にんじん	もやし	砂糖			
	みそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん				
20金	ごはん						精白米		750 kcal 32.5 g	
	魚のゆずみそ焼き		さわら, 白みそ	冬至		ゆず(果汁, 生)	砂糖			
	きんぴらごぼう				にんじん	ごぼう, れんこん	糸こんにやく, 砂糖	ごま油		
23月	すいとん汁		鶏肉		にんじん, かぼちゃ, ごまつな	長ねぎ, だいこん	薄力粉, 白玉粉		804 kcal 30.7 g	
	五目うどん		鶏肉, 油揚げ		にんじん, ごまつな	玉ねぎ, だいこん	冷凍うどん, でんぶん			
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪	あおのり			薄力粉	油		
24火	ちんすこう						薄力粉, 砂糖	油	797 kcal 31.2 g	
	ウィンナーピラフ		ウィンナー, 飾りかまぼこ		にんじん	玉ねぎ	精白米	油		
	ローストチキン		鶏肉				にんにく, しょうが	はちみつ, 砂糖		
	カラフルサラダ					ブロッコリー, 赤パプリカ	キャベツ, ホールコーン			油
	田舎風スープ		ベーコン		にんじん		にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも		油
ココアプリン	豆乳		アガー			砂糖				

※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。
 ※**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)
12月平均	770	31.6
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5