

31年度9月予定献立表

文京区立第八中学校

日	曜	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
		献立名	牛乳	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)	
3	火	麦ごはん 麻婆ナス パンサンスー	 牛乳	豚肉 みそ	精白米 押麦 油 でんぷん ごま油 普通春雨 砂糖	なす ピーマン にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ もやし きゅうり	787 20.8	
4	水	パインパン 鶏肉のバーベキューソース 野菜のカレーソテー フライドポテト	 牛乳	鶏肉 ベーコン	パインパン 油 砂糖 じゃがいも	生姜 長ねぎ にんにく りんご レモン果汁 にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ	813 31.8	
5	木	ゆかりごはん 魚のあずま煮 菊花入りおひたし 冬瓜入りすまし汁(東京都産姫冬瓜) ごまミルクゼリー	 牛乳	タラ 鶏肉 豆腐 粉寒天	精白米 でんぷん 油 砂糖 練りごま	もやし 小松菜 にんじん きくの花 姫冬瓜	825 26.8	
6	金	昆布ごはん けんちん煮 梨	 牛乳	豚肉 昆布 豆腐	精白米 油 砂糖 こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 梨	760 29.8	
9	月	ごはん いかのかりんとうがらめ ごま和え みそ汁	 牛乳	いか 豆腐 油揚げ みそ	精白米 でんぷん 油 砂糖 白ごま 練りごま	生姜 小松菜 もやし きゃべつ	746 29.3	
10	火	丸パン タンドリーチキン ジャーマンポテト ごまドレッシングサラダ	 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ベーコン	ミルクパン 油 じゃがいも バター 砂糖 白ごま	玉ねぎ レモン果汁 きゃべつ 水菜 にんじん 大根	761 32.8	
11	水	回鍋肉丼 わかめスープ オレンジゼリー	 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 粉寒天	精白米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	生姜 にんにく 長ねぎ きゃべつ にんじん 玉ねぎ オレンジジュース	799 29.7	
12	木	スパゲティクリームソース マスタードサラダ	 牛乳	ベーコン 鶏肉 えび 粉チーズ クリーム	スパゲティ オリーブオイル 油 バター 小麦粉	玉ねぎ しめじ パセリ きゃべつ にんじん きゅうり ホールコーン	843 30.9	
13	金	こぎつね寿司 すまし汁 お月見団子ずんだあん	 牛乳	鶏肉 油揚げ 刻みのり わかめ 豆腐 きな粉	精白米 砂糖 白ごま 白玉粉 上新粉	にんじん しめじ れんこん さやいんげん 長ねぎ 冷凍むぎ枝豆	812 28.7	
17	火	ビスキュイパン かぼちゃのクリーム煮 梨	 牛乳	鶏肉 たまご いんげん豆 クリーム	丸パン バター 砂糖 油 アーモンドプードル 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ 梨	862 27.4	
18	水	五目うどん ゴーヤ入りポテトビーンズ	 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆 青のり	冷凍うどん でんぷん じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 にがうり	739 27.9	
19	木	【食育の日 郷土料理：北海道】 わかめごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮 かきたま汁	 牛乳	炊き込みわかめ 鮭 みそ 金時豆 豆腐 たまご	精白米 砂糖 油 バター でんぷん	にんにく きゃべつ 玉ねぎ しめじ にんじん 小松菜	798 38.5	
20	金	菜めし 肉豆腐煮 野菜ののり和え	 牛乳	豚肉 豆腐 刻みのり	精白米 油 白ごま 糸こんにゃく じゃがいも 車麩 砂糖	小松菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし	763 31.9	
24	火	ごはん 酢豚 豆腐とわかめのスープ	 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐	精白米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 白ごま	生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ	838 27.3	
25	水	ガーリックチーズトースト ポークビーンズ 巨峰	 牛乳	ピザチーズ 大豆 いんげん豆 ベーコン 豚肉	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	玉ねぎ にんじん トマト缶 ホールコーン 巨峰	736 30.3	
26	木	さつま芋ごはん 鶏肉のレモン煮 おかか煮びたし すまし汁	 牛乳	鶏肉 わかめ 豆腐	精白米 さつま芋 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	レモン果汁 もやし 小松菜 きゃべつ にんじん 長ねぎ	786 38.3	
27	金	チキンカレーライス 玉ねぎドレッシングサラダ	 牛乳	鶏肉	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん りんご きゅうりきゃ べつ	811 21.1	
30	月	ごまごはん 豆腐の中華煮 南蛮和え	 牛乳	豚肉 豆腐 うすら卵 わかめ	精白米 白ごま 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ チンゲン菜 きゃべつ きゅうり もやし	761 32.7	
							830	
*学校行事等により、予定日に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。							基準値 34.2	

