

31年度11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)	
5	火	やきとり丼 おひたし 卵の花汁		牛乳 鶏肉 刻みのり 生揚げ おから 赤みそ 白みそ	精白米 油 砂糖 でんぷん	長ねぎ 玉ねぎ 生姜 りんご きゃべつ 白菜 もやし 小松菜 にんじん えのきたけ しめじ	805 34.2	
6	水	【夢の図書館給食・1】 胚芽パン マカロニ・スープ ポテトチーズ焼き サラダ		牛乳 まだら 豆乳 クリーム ベーコン ピザチーズ	胚芽パン 油 ジャがいも マカロニ	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ コーン缶 きゃべつ きゅうり	862 35.3	
7	木	ごまごはん 和風ハンバーグ こぶきいも みそ汁		牛乳 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ 赤みそ	精白米 油 白ごま パン粉 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ にんじん 大根 葉ねぎ 小松菜	804 31.7	
8	金	【夢の図書館給食・2】 きつね卵とじうどん かぶの香り漬け 芋坂の団子		牛乳 油揚げ 鶏肉 たまご きな粉	冷凍うどん 砂糖 でんぷん 白玉粉 上新粉	長ねぎ にんじん 小松菜 かぶ ゆず果汁 かぼちゃ	820 32.4	
11	月	【夢の図書館給食・3】 セサミパン シェパード・パイ ひよこ豆入り野菜スープ		牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 粉チーズ	セサミパン ジャがいも バター 油 小麦粉	玉ねぎ にんにく にんじん きゃべつ	805 29.6	
12	火	キムチチャーハン トックスープ 豆乳ごまプリン		牛乳 豚肉 鶏肉 アガー 豆乳 クリーム	精白米 油 白ごま ごま油 トック 砂糖 黒ねりごま	白菜キムチ 生姜 にんにく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ しめじ もやし にら	848 29.7	
13	水	青菜とじゃこのごはん いかと野菜の煮物（東京都産大根） 柿		牛乳 ちりめんじゃこ いか 生揚げ 鶏肉	精白米 油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	小松菜 大根 しめじ にんじん 長ねぎ 柿	782 32.2	
14	木	スパゲティミートソース 玉ねぎドレッシングサラダ		牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ オリーブオイル 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	847 32.7	
15	金	ごはん ジャンボきょうざ もやしナムル 中華スープ		牛乳 豚肉 豆腐 たまご わかめ	精白米 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ にら きゃべつ 大豆もやし もやし きゅうり にんじん	803 27.7	
18	月	鶏ごぼうごはん いも煮 辛し和え		牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	精白米 油 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖	にんじん ごぼう 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし	782 31.9	
19	火	【食育の日 郷土料理：青森県】 ごはん 魚のあずま煮 おひたし せんべい汁		牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ	精白米 油 里芋 こんにゃく 南部せんべい でんぷん 砂糖	大根 にんじん もやし 小松菜	868 34.1	
22	金	【和食の日】 ごはん 鶏肉の幽庵焼き 菊花入りおひたし 根菜のごま豚汁 ほうじ茶プリン		鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ 油揚げ 牛乳 クリーム 粉寒天	精白米 砂糖 でんぷん 里芋 白ごま	ゆず果皮 ゆず果汁 小松菜 にんじん もやし 菊の花 大根 しめじ 長ねぎ 緑茶	748 27.4	
25	月	カレーミートパン 野菜スープ フルーツヨーグルト		牛乳 豚肉 ピザチーズ ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	コッペパン 油 小麦粉 ジャがいも はちみつ	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん トマト缶 きゅうり かぶ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	833 33.1	
26	火	ターメリックライス チリコンカン たまごスープ		牛乳 大豆 豚肉 ベーコン たまご	精白米 バター 油 コーンスターチ でんぷん	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜	773 30.2	
27	水	かやくごはん 松風焼き きんぴらごぼう みそ汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ たまご わかめ	精白米 油 砂糖 パン粉 白ごま 糸こんにゃく ごま油	にんじん しめじ 長ねぎ ごぼう れんこん 玉ねぎ	857 35.5	
28	木	五目焼きそば 青のりビーンズポテト りんご		牛乳 豚肉 えび いか 大豆 青のり	蒸し中華麺 油 でんぷん ごま油 ジャがいも 油	生姜 にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし チンゲン菜 りんご	859 34.0	
29	金	ごはん ししゃもの南蛮漬け おひたし さつま汁		牛乳 ししゃも 鶏肉 赤みそ	精白米 でんぷん 油 砂糖 こんにゃく さつま芋	長ねぎ もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根	846 31.7	

*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

830

34.2

