



9月 予定献立表



令和8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 水	キムチチャーハン	○	豚肉		にんじん、ピーマン	白菜キムチ	精白米	油	781 kcal 33.8 g
	鶏のから揚げ		鶏肉			にんにく、しょうが	でんぶん、米粉	油	
	トックスープ		豆腐	カットわかめ	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ	トック、でんぶん	油、ごま油	
3 木	ご飯	○					精白米		732 kcal 30.1 g
	魚のあずま煮		ホキ				でんぶん、砂糖	油	
	しょうが和え				こまつな、にんじん	もやし、しょうが	砂糖		
	さつまい		鶏肉、白みそ、赤みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ、ぶなしめじ	こんにゃく、さつまいも	油	
4 金	麦ご飯	○					精白米、押麦		797 kcal 29.2 g
	麻婆なす		豚肉、生揚げ、赤みそ、八丁みそ		ピーマン	なす、にんにく、長ねぎ、ぶなしめじ	砂糖、でんぶん	油、ごま油	
	春雨サラダ				にんじん	もやし、きゅうり	普通はるさめ、砂糖	ごま油	
7 月	ご飯	○					精白米		776 kcal 30.4 g
	カレーコロッケ		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、米粉、パン粉、米粉パン粉	油	
	じゃこ和え			ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし			
	かき玉汁		豆腐、たまご	カットわかめ			でんぶん		
8 火	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉			しょうが	ミルクパン、砂糖、でんぶん		730 kcal 30.6 g
	パンブキンスープ		豆乳	クリーム(乳脂肪)	国産かぼちゃペースト	玉ねぎ		油、有塩バター	
	アーモンドサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり		アーモンド(スライス)、油	
9 水	栗ご飯	○					精白米、もち米	くり	746 kcal 31.0 g
	鮭の照り焼き		ぎんざけ(養殖)				砂糖		
	千草和え		油揚げ		にんじん、こまつな	ホールコーン	糸こんにゃく、砂糖	油、ごま油	
	菊花すまし汁		豆腐	カットわかめ		長ねぎ、菊のり			
	りんごゼリー			アガー		りんご 濃縮還元ジュース	砂糖		
10 木	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、でんぶん	油、ごま油	775 kcal 30.2 g
	青のりポテト			あおのり			じゃがいも	油	
	にゅうない豆腐			粉寒天、牛乳		りんご缶、みかん缶、パインアップル缶	砂糖		
11 金	菜飯	○			こまつな		精白米	油	768 kcal 31.6 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	
	こぎつねサラダ		油揚げ		こまつな、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	
14 月	ハニートースト	○					胚芽食パン、はちみつ	有塩バター	765 kcal 32.6 g
	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、ぶなしめじ	じゃがいも、砂糖	油	
	根菜チップサラダ				にんじん	ごぼう、れんこん、キャベツ、きゅうり	砂糖	油	

※15日以降は裏面をご覧ください。

和食 重陽の節句

今月の和食の日は9日で、この日は五節句のひとつである「重陽の節句」の献立です。重陽の節句は菊を用いて無病息災や不老長寿を願う行事で、別名「栗の節句」や「菊の節句」とも言われています。給食では栗ご飯と食用菊を使ったすまし汁を作ります。季節の移ろいを感じながらいただきます。



給食レシピ紹介

今月の給食の中から、生徒に人気がある給食のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

キムチチャーハン

材料(4人分)

ご飯……………茶碗4杯
油……………大さじ1/2強
豚こま肉……………120g
人参……………1/3本
酒……………小さじ1
塩……………少々
しょうゆ……………小さじ1弱
白菜キムチ……………80g
ピーマン……………小さめ1つ

作り方

- ①人参とピーマンは千切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②油で豚肉と人参を炒め、酒～しょうゆを加える。
- ③キムチ、ピーマンを順に加えて炒める。
- ④ご飯を加えて炒め合わせる。



いかと大豆のかりんどうがらめ

材料(4人分)

いか……………1杯(約300g)
しょうが汁……………1/3かけ分
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
ゆで大豆……………20g
片栗粉……………大さじ3
揚げ油……………適量
砂糖……………大さじ1杯半
しょうゆ……………大さじ2/3
酒……………小さじ1
水……………大さじ1と1/3

作り方

- ①いかは1.5cm×4cmくらいに切る。(冷凍のカットいかを使用しても良い。)
- ②いかにAで下味をつける。
- ③Bの調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ④②と大豆それぞれに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤③と④を絡める。



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	
15 火	ご飯	○					精白米		730 kcal 31.5 g
	いかと大豆のかりんとうがらめ		いか, 大豆			しょうが	でんぶん, 米粉, 砂糖	油	
	のり和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		赤みそ, 白みそ		かぼちゃ	だいこん, えのきたけ			
17 木	たれかつ丼	○	豚肉	焼きのり			精白米, 薄力粉, 米粉, パン粉, 米粉パン粉, 砂糖	油	751 kcal 34.1 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, こまつな	玉ねぎ, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにゃく, さつまいも		
	シャインマスカット					シャインマスカット			
18 金	ごはん	○					精白米		761 kcal 30.5 g
	さんまのポーポー焼き		さんま, 白みそ			長ねぎ, しょうが	でんぶん		
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	こづゆ		焼き竹輪, ぼたてがい(貝柱, 煮干し)		にんじん, こまつな	だいこん, きくらげ(乾)	里芋, 糸こんにゃく, 白玉麩		
	ももゼリー			アガー		ももジュース	砂糖		
24 木	チーズパン&チョコチップパン	○	豚肉				チーズパン, チョコチップパン		821 kcal 31.9 g
	シャンヴァロン風豚肉とジャガイモの煮物					にんにく, 玉ねぎ	じゃがいも	油, 有塩バター	
	ジュリエンスープ		ベーコン		にんじん, さやいんげん(ゆで)	玉ねぎ, キャベツ		油	
	ブラマンジェ			アガー, 牛乳, クリーム(乳脂肪)		西洋なし(缶)	砂糖, コーンスターチ		
	ラ・フランスソース								
25 金	里芋ご飯	○	鶏肉, 油揚げ		にんじん		精白米, 里芋		783 kcal 34.3 g
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉, 大豆		にんじん, さやいんげん(ゆで)	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ	砂糖, でんぶん	油	
	すまし汁		飾りかまぼこ	カットわかめ		長ねぎ, だいこん			
	お月見団子		豆腐				白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぶん		
28 月	スパゲティ・ベスカトーレ	○	ベーコン, むきえび, いか, タコ	粉チーズ	にんじん, トマトジュース, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	スパゲティ	油	715 kcal 31.8 g
	コーンサラダ					キャベツ, きゅうり, ホールコーン	砂糖	油	
	お麩のシナモンラスク						小町麩, 砂糖	有塩バター, 油	
29 火	ご飯	○					精白米		715 kcal 31.3 g
	ししゃもの二色揚げ			ししゃも(生干し), あおのり			薄力粉	油	
	切干大根の煮物		油揚げ		にんじん	切干しだいこん	砂糖	油	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにゃく, 里芋	油	
30 水	ココアパン	○					ココアパン		841 kcal 32.4 g
	マカロニグラタン		鶏肉	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・スパゲティ, 薄力粉, パン粉	油, 有塩バター	
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(水煮フレーク)			キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油	
	梨					なし			

※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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9月平均	764	31.6
文京区学校給食摂取基準	780~830	27.0~41.5



今月の食育の日は福島県の料理を提供します。

- ・さんまのポーポー焼き…福島県いわき市発祥の郷土料理です。いわき市では年間を通して多様な魚介が水揚げされ、特に秋はさんま漁が盛んに行われています。ポーポー焼きはさんまをハンバーグのように丸めて焼く料理で、もともとは漁師が船の上で食べる料理として親しまれていました。炭で焼くときにさんまの油で火がポーポーと燃え上がることからこの名が付いたとも言われています。
- ・こづゆ……………会津を代表する郷土料理で、お祭りやお祝い、冠婚葬祭の時のおもてなし料理として食べられてきました。干し貝柱で取っただしで里芋やきくらげなどを煮た汁物で、海の幸と山の幸の両方が使われています。お祝いの席では、具材は7種類または9種類にすると奇数で縁起が良いとされています。
- ・ももゼリー……………福島市はフルーツ王国と言われるほど果物の栽培が盛んです。中でも桃は全国2位の生産量を誇り、福島を代表する果物です。給食ではジュースを使ってゼリーを作ります。

ブックメニュー

図書委員と給食委員の共同企画である「ブックメニュー給食」を9月も実施します。

今回は『歴メシ！世界の歴史料理をおいしく食べる』より、シャンヴァロン風 豚肉とジャガイモの煮込みを作ります。フランスでルイ14世の時代から受け継がれている伝統的なフランス料理のひとつです。



十五夜

25日は十五夜です。十五夜にはすすきや月見団子などをお供えし、月を鑑賞します。また、月に農作物の収穫を感謝し豊作を願って、この時期に収穫された芋をお供えていたことから、十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。給食では里芋ご飯とお月見団子を作ります。

