



10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金	親子丼	○	鶏肉, たまご	焼きのり	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	精白米, 砂糖		772 kcal 30.8 g
	揚げじゃがサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり	じゃがいも, 砂糖	油, ごま油	
	みかん					みかん			
5月	ごはん	○					精白米		770 kcal 33.4 g
	さばのみそ煮		たいせいようさば, 赤みそ			しょうが	砂糖		
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	かき玉汁		豆腐, たまご	カットわかめ			でんぶん		
6火	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	762 kcal 27.9 g
	こぎつねサラダ		油揚げ		こまつな, にんじん	キャベツ	砂糖	白ごま, ごま油	
	りんご					りんご			
7水	麦ご飯	○					精白米, 押麦		726 kcal 30.2 g
	れんこん鶏つくね		鶏肉, 白みそ, 豆乳		にんじん	しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, れんこん	米粉パン粉, 砂糖, でんぶん	油	
	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, 白ごま	
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん	じゃがいも		
8木	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 大豆, 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	精白米, 押麦, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	728 kcal 30.8 g
	南蛮和え			カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖	油	
	梨					なし			
9金	パンブキンパン	○					パンブキンパン		713 kcal 32.8 g
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	目の愛護デー		にんにく	マーマレード		
	ミネストローネ		ベーコン, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも, マカロニ・スパゲッティ	油	
	ブルーベリー豆乳プリン		豆乳	アガー		ブルーベリー	砂糖		
13火	ジャージャー麺	○	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, でんぶん	油, ごま油	807 kcal 34.6 g
	スパイシーポテトビーンズ		大豆				じゃがいも, でんぶん	油	
	柿					かき			
14水	ミックスピラフ	○	鶏肉, むきえび, いか		にんじん	玉ねぎ, ホールコーン	精白米	油	722 kcal 31.3 g
	野菜スープ		鶏肉, ひよこめ(乾)		にんじん	にんにく, だいこん, キャベツ, えのきたけ	じゃがいも	油	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト(全脂無糖)		みかん(缶), バイナップル(缶), りんご(缶)	砂糖		
15木	ごはん	○					精白米		717 kcal 30.8 g
	めだいのおろしポン酢がけ		めだい			しょうが, だいこん, レモン	でんぶん, 砂糖	油	
	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	
	豚汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		にんじん	ぶなしめじ, だいこん, 長ねぎ	里芋		
16金	シナモントースト	○					国内産小麦食パン, 砂糖	有塩バター	780 kcal 29.5 g
	チキンチャウダー		ベーコン, 鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(水煮フレーク付)		にんじん	はくさい, もやし, 玉ねぎ	砂糖	油	

目の愛護デー 10月10日

※19日以降は裏面をご覧ください。

10を横に倒すと眼とまゆの形に見えることから、10月10日は目の愛護デーになりました。この日の給食は、目の健康に欠かせないビタミンAが多い鶏肉やトマト、目の機能を改善するアントシアニンが多いブルーベリーを使います。食べ物で目の健康を保つことに加え、十分な睡眠や休息をとり目を疲れさせないことが大切です。

食品ロス削減の日

10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことをいいます。この日はおからを使ったハンバーグを作ります。おからは豆腐が作られる過程で出るものですが、食用として利用されるのはわずか1%ほどで、年間およそ3~6万トンが廃棄されているそうです。おからハンバーグのレシピをご紹介しますので、ご家庭でもいかがでしょうか。食物繊維やカルシウム、カリウムなどの栄養素が摂取できます。

材料(4人分)

豚ひき肉……250g
おから………130g
油………大さじ1/2
玉葱………半分
しめじ………20g
塩………少々
こしょう……少々
豆乳………1/4カップ

作り方

- ①玉葱、しめじはみじん切りにし、油で炒めて冷ます。
- ②①とひき肉、おから、塩こしょうを合わせてよくこねる。
- ③豆乳で固さを調整する。
- ④小判型に形を整えて焼く。

お好みのソースでどうぞ

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	
19月	かつおめし	○	かつお 角切り		こねぎ	しょうが	精白米、砂糖		792 kcal 34.0 g
	ぐる煮		生揚げ		にんじん、さやいんげん(ゆで)	ごぼう、だいこん	里芋、こんにゃく、砂糖		
	どろめ汁		豆腐、赤みそ、白みそ	カットわかめ、しらす干し(半乾燥品)	食育の日 高知県の料理				
	ゆずマフィン		たまご、豆乳			ゆず(果汁、生)	薄力粉、米粉、砂糖	油	
20火	ごはん	○					精白米		785 kcal 30.0 g
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐、豚肉、大豆		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース	じゃがいも、でんぶん、砂糖	油	
	のりえ			焼きのり	こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
21水	二色揚げパン	○	きな粉				ミルクパン、砂糖	油	736 kcal 28.6 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	
	洋風たまごスープ		豆腐、大豆、たまご		にんじん、こまつな	玉ねぎ、はくさい	でんぶん		
22木	ホイコーロー丼	○	豚肉、赤みそ、八丁みそ		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ	精白米、砂糖、でんぶん	油	723 kcal 31.3 g
	きびなごの唐揚げ			きびなご			でんぶん	油	
	ワタンスープ		鶏肉		にんじん、こまつな	もやし、ぶなしめじ、長ねぎ	ワタンの皮	ごま油	
23金	ご飯	○					精白米		702 kcal 30.7 g
	魚のみそ焼き		青ひらす、白みそ			しょうが	砂糖		
	おろし和え				にんじん、こまつな	はくさい、だいこん	砂糖	油	
	お月見団子汁		鶏肉、豆腐		にんじん、こまつな、かぼちゃ	だいこん、長ねぎ	白玉粉		
	栗入り水ようかん		あずき(こし練りあん、並あん)	粉寒天			砂糖	くり	
26月	五目うどん	○	鶏肉、油揚げ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、だいこん	冷凍うどん、でんぶん		762 kcal 30.3 g
	ちくわとさつまいもの天ぷら		焼き竹輪				薄力粉、米粉、さつまいも	油	
	柿					かき			
27火	ごはん	○					精白米		736 kcal 32.3 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	
	カレーきんぴらごぼう		さつま揚げ		にんじん、さやいんげん(ゆで)	ごぼう	糸こんにゃく、砂糖	油	
	みそ汁		赤みそ、白みそ		かぼちゃ	はくさい			
28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	755 kcal 30.2 g
	さわらの春巻き		さわら		にら	しょうが、長ねぎ、にんにく、もやし、えのきたけ	でんぶん、春巻きの皮、薄力粉	ごま油、油	
	春雨スープ		豆腐		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ、きくらげ(乾)	緑豆はるさめ	ごま油、白ごま	
	みかん					みかん			
29木	バイパン	○					バイパン		717 kcal 33.5 g
	おからハンバーグ		豚肉、おから(新製法)、豆乳			玉ねぎ、ぶなしめじ	砂糖	油	
	青のり粉ふき芋			あおのり			じゃがいも		
	野菜スープ		鶏肉		にんじん	にんにく、玉ねぎ、はくさい		油	
30金	えびクリームライス	○	鶏肉、豆乳、むきえび	牛乳、クリーム(乳脂肪)	にんじん、こまつな	玉ねぎ、ぶなしめじ	精白米、薄力粉	油、有塩バター	814 kcal 30.2 g
	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	
	かぼちゃプリン		豆乳	粉寒天	国産かぼちゃペースト		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。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月平均	750	31.2
文京区学校給食摂取基準	780~830	27.0~41.5

10月は高知県の料理です。



・かつお飯……かつお飯は、高知県の漁師町に昔から伝わる家庭料理で、刺身やたたきで食べた後のかつおを無駄なく活用する知恵から生まれた炊き込みご飯です。秋のかつおは脂がのって濃厚な味わいです。



・ぐる煮……「ぐる」は土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮こむことに由来しているといわれています。芋類を入れること以外に決まりはないことから、家庭によって使う具材や独自の味付けが伝承されているそうです。



・どろめ汁……「どろめ」は生しらすのことで、高知県独自の呼び方です。秋から春にかけて水揚げが多く、高知県を代表する海産物です。給食では高知県産の釜揚げしらすを使用する予定です。

・ゆずマフィン…高知県は、国内のゆず生産量の半分以上を占める日本一のゆず生産地です。この日は果汁を使ってマフィンを作ります。



十三夜は旧暦の9月13日をさし、新月から数えて13日目の月を楽しむ行事です。十五夜または十三夜のどちらか一方しか見ないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いとされています。十三夜には栗や豆をお供えすることから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。