

# 9月 予定献立



令和3年度  
文京区立第八中学校

日	曜日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
6	月	麦ご飯 麻婆なす パンサンスー		牛乳, 豚肉, 大豆, 生揚げ, 赤みそ, 八丁みそ	米, 押麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 普通はるさめ	なす, ビーマン, にんにく, しょうが, エリンギ, 長ねぎ, にんじん, もやし, きゅうり	863 kcal 27.8 g
7	火	セサミパン ポテトミートグラタン もやしサラダ		牛乳, 豚肉, 牛乳, 粉チーズ	セサミパン, じゃがいも, 油, 薄力粉, バター, パン粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, きゅうり	814 kcal 30.9 g
8	水	中華丼 わかめスープ りんごゼリー		牛乳, 豚肉, いか, えび, うずら卵(水煮缶詰), カットわかめ, 豆腐, 粉寒天	米, 油, でんぷん, ごま油, 白ごま, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, りんごジュース	784 kcal 33.4 g
9	木	ご飯 さばのごまみそ焼き 菊花お浸し 東京都産姫冬瓜のすまし汁	 重陽の節句	牛乳, さば, 赤みそ, 鶏肉, 豆腐	米, 砂糖, 白ごま, でんぷん	しょうが, もやし, こまつな, にんじん, きくの花, 姫とうが	812 kcal 31.6 g
10	金	けずりぶしチャーハン 春巻き 南蛮和え 冷凍みかん		牛乳, 豚肉, かつお削り節, 豚肉, カットわかめ	米, ごま油, 油, 春巻きの皮, 砂糖, でんぷん, 薄力粉,	玉ねぎ, 小松菜, にんじん, いら, もやし, キャベツ, きゅうり, みかん	806 kcal 27.5 g
13	月	五目うどん ちくわの二色揚げ 巨峰		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり, たまご	冷凍うどん, でんぷん, 油, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, こまつな, 巨峰	786 kcal 29.2 g
14	火	ご飯 ピリ辛なめたけ 塩肉じゃが 野菜のサクサク和え		牛乳, 豚肉, きざみのり	米, 砂糖, 油, 糸こんにゃく, じゃがいも, ワンタンの皮	えのきたけ, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, もやし, こまつな	752 kcal 27.7 g
15	水	カレーミートドッグ ポトフ フルーツヨーグルト		牛乳, 豚肉, プロセスチーズ, ベーコン, 豚肉, 大豆, ヨーグルト(全脂無糖)	コッペパン, 油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, みかん(缶), パインアップル(缶), 黄桃(缶)	766 kcal 32.9 g
16	木	親子丼 くるみ和え みそ汁		牛乳, 鶏肉, たまご, きざみのり, 赤みそ, 白みそ	米, 砂糖, くるみ, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース, キャベツ, 小松菜, もやし, だいこん	847 kcal 36.2 g
17	金	麦ご飯 ししやもの甘露煮 茎わかめのきんぴら みそ汁		牛乳, ししやも, くきわかめ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, でんぷん, 米ぬか油, 砂糖, 油, 糸こんにゃく, ごま油, 白ごま, じゃがいも	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ	749 kcal 25.6 g
21	火	さつまいもご飯 肉豆腐 お月見団子	 十五夜	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, さつまいも, 黒ごま, 油, 糸こんにゃく, 焼きふ, 砂糖, 白玉粉, 上新粉, でんぷん	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん	874 kcal 34.4 g
22	水	チキンのトマトスパゲティ じゃが芋のハニーサラダ 梨		牛乳, ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ	油, スパゲティ, じゃがいも, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, トマトジュース, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, なし	883 kcal 31.3 g
24	金	わかめご飯 魚のあずま煮 おかか和え 打ち豆汁 ほうじ茶プリン	 和食の日	牛乳, 炊き込みわかめ, ホキ, 油揚げ, 大豆, 赤みそ, 白みそ, 牛乳, クリーム(乳脂肪), 粉寒天	米, でんぷん, 油, 砂糖, 白ごま, 里芋	もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	884 kcal 33.7 g
28	火	ホイコーロー丼 中華コーンスープ つぶつぶみかんゼリー		牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐, たまご, 粉寒天	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン, 小松菜, オレンジジュース, みかん(缶)	829 kcal 31.3 g
29	水	野菜あんかけご飯 さつま芋と小魚の甘辛煮 梨		牛乳, 豚肉, たまご, 大豆, かえり煮干し	米, 押麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, さつまいも, 白ごま	長ねぎ, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, はくさい, ぶなしめじ, ビーマン, なし	841 kcal 29.8 g
30	木	ガーリックトースト かぼちゃのクリーム煮 三色サラダ		牛乳, ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ, 牛乳, クリーム(乳脂肪)	食パン, バター, 油, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり	856 kcal 27.9 g

※学校行事や食材購入の都合により、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。

学校給食摂取基準	9月の平均
830 kcal 34.2 g	819 kcal 30.9 g