１０月　予定献立

令和３年度
文京区立第八中学校

日	曜日	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
4	月	ごまご飯 豆腐の中華煮 南蛮和え		牛乳, 豚肉, 豆腐, うずら卵(水煮缶詰）, カットわかめ	米, 白ごま, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, チンゲンツァイ, キャベツ, きゅうり, もやし	748 kcal 31.6 g
5	火	チキンカレーライス カリカリ油揚げのサラダ ヨーグルト		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ヨーグルト	米, 押麦, 油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, ほうれんそう	897 kcal 28.2 g
6	水	わかめご飯 さばの香味焼 きんぴらごぼう みそ汁		牛乳, 炊き込みわかめ,　さば, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 砂糖, ごま油, 油, 糸こんにゃく, 白ごま	しょうが, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, れんこん, こまつな	818 kcal 29.5 g
7	木	ココア揚げパン ポトフ りんご		牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆	ミルクパン, 油, 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, りんご	792 kcal 26.5 g
8	金	スパゲティーミートソース 野菜のアーモンド和え ミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳, 豚肉, 大豆, パルメザンチーズ, 粉寒天, 牛乳, クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖, アーモンド, ブルーベリージャム	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, こまつな	899 kcal 36.2 g
11	月	プルコギ丼 卵入りわかめスープ 柿		牛乳, 豚肉, 豆腐, カットわかめ, たまご	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, でんぷん	玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, りんご, しょうが, にんにく, えのきたけ, 柿	790 kcal 31.8 g
12	火	麦ご飯 鶏のつくね焼き ごま和え さつま汁		牛乳, 鶏肉, 白みそ, たまご, 豚肉, 赤みそ	米, 押麦, パン粉, 油, 砂糖, でんぷん, 白ごま, 練りごま, こんにゃく, さつまいも	しょうが, 長ねぎ, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, ごぼう, だいこん	845 kcal 36.4 g
13	水	菜飯 魚のフライ 切干大根の煮物 豆乳みそ汁		牛乳, ホキ, 油揚げ, 生揚げ, 豆乳, 白みそ	米, 油, 白ごま, 薄力粉, パン粉, 砂糖	こまつな, にんじん, 切干しだいこん, だいこん, 長ねぎ, 小松菜	822 kcal 34.6 g
14	木	黒砂糖パン きのこマカロニグラタン サラダ		牛乳, 鶏肉, クリーム(乳脂肪), パルメザンチーズ	黒砂糖パン, マカロニ・スパゲッティ, 油, 有塩バター, 薄力粉, パン粉	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	865 kcal 30.2 g
15	金	ご飯 手作りふりかけ 厚揚げのそぼろ煮 かき玉汁		牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ, 生揚げ, 豚肉, たまご	米, 白ごま, 油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	872 kcal 37.7 g
18	月	大豆入りひじきご飯 卵焼き お月見団子汁　十三夜		牛乳, ひじき, 油揚げ, 大豆, 豚肉, たまご, 鶏肉, 豆腐	米, 砂糖, 油, 白玉粉	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, 長ねぎ, こまつな, かぼちゃ	837 kcal 35.9 g
19	火	ごまご飯 豆あじのから揚げ お浸し みそけんちん汁		牛乳, 豆あじ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 白ごま, でんぷん, 油, 砂糖, 里芋, こんにゃく	しょうが, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, 長ねぎ, ぶなしめじ, ほうれんそう	788 kcal 35.2 g
20	水	照り焼きチキンバーガー 白菜とベーコンのスープ スティックスイートポテト		牛乳, 鶏肉, ベーコン	セサミパン, 油, 砂糖, でんぷん, さつまいも, 水あめ, アーモンド	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, はくさい, にんじん	801 kcal 27.8 g
21	木	キムチチャーハン 肉団子と野菜のスープ サイダーゼリー		牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご, 豆腐, 粉寒天	米, 油, でんぷん, ごま油, 砂糖	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン, しょうが, はくさい, もやし, えのきたけ, こまつな, パインアップル(缶)	811 kcal 33.6 g
22	金	五目やきそば 青のりポテトビーンズ		牛乳, 豚肉, しばえび, いか, 大豆, あおのり	むし中華めん, 油, でんぷん, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, チンゲンツァイ	834 kcal 35.2 g
25	月	さつまいもご飯 魚のもみじ焼き 野菜ののり和え　和食の日 沢煮椀		牛乳, さけ, 焼きのり, 豚肉	米, さつまいも, 黒ごま, マヨネーズ（卵無し）, 砂糖	にんじん, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ	853 kcal 32.1 g
26	火	二色そぼろ丼 根菜汁 りんご		牛乳, 豚肉, たまご, 油揚げ	米, 油, 砂糖, こんにゃく, 里芋	ごぼう, にんじん, だいこん, れんこん, 長ねぎ, ほうれんそう	759 kcal 27.7 g
27	水	ご飯 大豆入りカレーコロッケ 野菜のごま酢和え みそ汁		牛乳, 豚肉, 脱脂粉乳, 大豆, カットわかめ, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも, 油, 薄力粉, パン粉, 砂糖, 白ごま	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, もやし, こまつな, 長ねぎ	880 kcal 29.1 g
28	木	メープルバタートースト ひよこ豆入りトマトシチュー グリーンサラダ		牛乳, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ(乾)	食パン, 有塩バター, 砂糖, メープルシロップ, 油, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ホールトマト, キャベツ, きゅうり	845 kcal 28.3 g
29	金	ご飯 油淋鶏 ナムル みそ汁		牛乳, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ	米, でんぷん, 油, 砂糖, はちみつ, ごま油, 里芋	しょうが, 長ねぎ, にんじん, きゅうり, もやし, ほうれんそう, ぶなしめじ	795 kcal 27.2 g
30	土	ミックスピラフ ミネストローネ パンプキンパイ		牛乳, 鶏肉, しばえび, いか, 豚肉, 大豆, クリーム(乳脂肪)	米, 油, じゃがいも, マカロニ・スパゲッティ, ぎょうざの皮, 有塩バター, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, ホールトマト, キャベツ, かぼちゃ	871 kcal 34.0 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	10月の平均
830 kcal 34.2 g	830 kcal 31.8 g