



11月 予定献立表



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	エネルギー たんぱく質
1	月	親子丼 おかか和え みそ汁 みかん		牛乳, 鶏肉, たまご, かつおぶし, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース, もやし, こまつな, キャベツ, みかん	822 kcal 34.8 g
4	木	カレーうどん ごま和え 大学芋		牛乳, 豚肉, 油揚げ	冷凍細うどん, 油, 有塩バター, 薄力粉, 白ごま, 練りごま, 砂糖, さつまいも, 水あめ, 黒ごま	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, 江戸菜, もやし, キャベツ	855 kcal 26.0 g
5	金	麦ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋入りきんぴらごぼう みそ汁		牛乳, さけ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 押麦, 砂糖, じゃがいも, 油, 糸こんにゃく, ごま油, 白ごま, さつまいも	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, 江戸菜	815 kcal 29.8 g
8	月	じゃこわかめご飯 イカと大豆のかりんとうがらめ 切干大根のサラダ みそ汁		牛乳, 炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ, いか, 大豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, でんぷん, 油, 砂糖, 白ごま, ごま油, じゃがいも	しょうが, 切干しだいこん, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	832 kcal 33.3 g
いい歯の日							
9	火	ココアビスキュイパン 野菜スープ カリカリ油揚げのサラダ		牛乳, たまご, 鶏肉, 油揚げ	ココアパン, 有塩バター, 砂糖, アーモンド, 薄力粉, 油, じゃがいも, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 江戸菜	776 kcal 27.7 g
10	水	麦ご飯 魚のあずま煮 野菜のおろし和え けんちん汁		牛乳, ホキ, 鶏肉, 豆腐	精白米, 押麦, でんぷん, 油, 砂糖, 白ごま, 里芋, こんにゃく	はくさい, にんじん, だいこん, 長ねぎ, 江戸菜	764 kcal 30.5 g
11	木	麻婆豆腐丼 中華風たまごスープ りんご		牛乳, 豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐, たまご	精白米, 押麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, なら, 玉ねぎ, えのきたけ, 江戸菜, りんご	822 kcal 35.6 g
12	金	麦ご飯 キムムッチム ヤンニョムチキン わかめともやしの和え物 トックスープ		牛乳, 焼きのり, 鶏肉, カットわかめ	精白米, 押麦, ごま油, 砂糖, 白ごま, でんぷん, 薄力粉, 油, トック	にんにく, 玉ねぎ, もやし, にんじん, ぶなしめじ, なら	856 kcal 29.7 g
15	月	ごま塩ご飯 ぎせい豆腐 野菜の甘酢和え みそ汁		牛乳, 鶏肉, 豆腐, たまご, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 黒ごま, 油, 砂糖	長ねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, えのきたけ, はくさい	756 kcal 32.4 g
16	火	菜飯 おでん お浸し オレンジゼリー		牛乳, こんぶ, うずら卵(水煮缶詰), 焼き竹輪(卵白不使用品), 鶏肉, 粉寒天	精白米, 油, 白ごま, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	だいこん葉, だいこん, もやし, 江戸菜, にんじん, オレンジジュース	769 kcal 27.6 g
19	金	みそラーメン 乳ない豆腐		牛乳, 豚肉, 赤みそ, 白みそ, 八丁みそ, 粉寒天	油, むし中華めん, でんぷん, ごま油, 白ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, なら, 長ねぎ, みかん缶, 黄桃缶, パインアップル缶	800 kcal 29.9 g
22	月	ピザドッグ 白菜のクリーム煮 スイートポテト		牛乳, ベーコン, プロセスチーズ, 鶏肉, クリーム(乳脂肪)	コッペパン, 油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, さつまいも, 砂糖, はちみつ	玉ねぎ, ピーマン, にんじん, はくさい	890 kcal 28.2 g
24	水	ご飯(新潟県魚沼産の新米) いも煮 揚げ鶏のみぞれがけ お浸し 菊花みかん		鶏肉, 油揚げ	精白米, 油, 里芋, こんにゃく, 砂糖, でんぷん	ぶなしめじ, 長ねぎ, しょうが, だいこん, もやし, 江戸菜, にんじん, みかん	733 kcal 29.1 g
和食の日							
25	木	ひよこ豆入りドライカレー 海藻サラダ		牛乳, 豚肉, ひよこまめ(乾), 海藻ミックス	精白米, 油, 薄力粉, 白ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, もやし, ホールコーン	846 kcal 27.6 g
26	金	ごはん ししゃもの南蛮漬け ゆかり和え 豚汁		牛乳, ししゃも, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 白ごま, でんぷん, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	長ねぎ, にんじん, 江戸菜, はくさい, ごぼう, だいこん	774 kcal 30.1 g
29	月	えびクリームライス 押麦サラダ		牛乳, 鶏肉, しばえび, クリーム(乳脂肪)	精白米, 油, 有塩バター, 薄力粉, 押麦, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 江戸菜, キャベツ, ほうれんそう, ホールコーン	806 kcal 27.6 g
30	火	シナモンシュガートースト ポークビーンズ 野菜チップサラダ		牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, クリーム(乳脂肪), パルメザンチーズ	食パン, 有塩バター, 砂糖, 油, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, にんじん, セロリー, ホールトマト, かぼちゃ, れんこん, キャベツ, プロッコリー	787 kcal 29.4 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。
※**赤字**の食材は東京都産を使用する予定です。

学校給食摂取基準	11月の平均
830 kcal 34.2 g	806 kcal 30.0 g

