



9月 予定献立表



令和5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	
4月	カレーライス		豚肉		にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんご	精白米、押麦、じゃがいも、薄力粉	油、有塩バター	806 kcal 29.5 g
	ごぎつねサラダ		油揚げ			ほうれんそう、にんじん	キャベツ	白ごま、ごま油	
	梨					なし			
5月	ごはん						精白米		772 kcal 33.7 g
	サバのごまみそ焼き		さば、赤みそ			しょうが	砂糖	白ごま、黒ごま	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
6月	かき玉汁		豆腐、たまご	カットわかめ			でんぶん		741 kcal 31.8 g
	ブルコギ丼		豚肉		にんじん、にら	玉ねぎ、もやし、りんご、しょうが、にんにく	精白米、砂糖	油、ごま油、白ごま	
	卵入りわかめスープ		豆腐、たまご	カットわかめ		えのきたけ	でんぶん	ごま油	
7月	ピオーネ					ピオーネ			798 kcal 27.0 g
	2色トースト (黒ごま、ガーリック)						食パン、はちみつ	有塩バター、黒ごま	
	鶏肉のトマトシチュー		ベーコン、鶏肉、いんげんまめ		にんじん、ホールトマト	玉ねぎ	じゃがいも、薄力粉	油、有塩バター	
8月	ツナサラダ		オイルツナ		にんじん	はくさい、もやし、玉ねぎ	砂糖	油	848 kcal 31.2 g
	栗ごはん						精白米、もち米	栗、黒ごま	
	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	
11月	菊花お浸し				こまつな、にんじん	もやし、菊のり	砂糖		703 kcal 37.8 g
	ごはん						精白米		
	はがつおの竜田揚げ		はがつお			しょうが	でんぶん	油	
12月	ごま和え				こまつな	もやし、キャベツ	砂糖	白ごま、練りごま	726 kcal 29.8 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	里芋、こんにやく		
	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	
13月	チヂミ		かつおぶし、たまご、いか、えび		にら、にんじん	玉ねぎ	米粉、薄力粉、砂糖	ごま油、白ごま	730 kcal 30.4 g
	東京産産とうがんのスープ		鶏肉、豆腐		にんじん、こまつな	玉ねぎ、産とうがん		油、ごま油	
	パンブキンパン						パンブキンパン		
14月	ポテトミートグラタン		豚肉、大豆	牛乳、粉チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも、薄力粉、パン粉	油、有塩バター	750 kcal 32.5 g
	サラダ				にんじん	もやし、きゅうり		油	
	親子丼		鶏肉、たまご	焼きのり	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	精白米、砂糖		
15月	野菜のみそ和え		赤みそ		小松菜、にんじん	キャベツ、もやし	砂糖		831 kcal 28.9 g
	のっぺい汁		鶏肉		にんじん	だいこん	里芋、こんにやく、でんぶん		
	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		
19月	ちくわの二色揚げ		焼き竹輪、たまご	あおのり			薄力粉	油	736 kcal 37.0 g
	芋ようかん			クリーム(乳脂肪)、粉寒天			さつまいも、砂糖		
	ビーンズドッグ		豚肉、大豆	プロセスチーズ	にんじん	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ	コッペパン、薄力粉	油	
20月	ミネストローネ		豚肉		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	油	760 kcal 31.2 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
	ホイコーロー丼		豚肉、赤みそ		にんじん	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	
21月	中華コーンスープ		豆腐、たまご		にんじん、小松菜	玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	でんぶん	ごま油	717 kcal 27.9 g
	梨								
	麦ご飯						精白米、押麦		
22月	ししやもの甘露煮			ししやも(生干し)			でんぶん、砂糖	油	813 kcal 29.2 g
	荳わかめのきんぴら			きわかめ	にんじん	ごぼう	しらたき、砂糖	油、ごま油、白ごま	
	みそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ			玉ねぎ	じゃがいも		
25月	麦ご飯						精白米、押麦		701 kcal 31.1 g
	麻婆なす		豚肉、大豆、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、えだまめ	はるさめ、砂糖	ごま油	
26月	クロックムッシュ		ハム	牛乳、プロセスチーズ			食パン、薄力粉	油、有塩バター	728 kcal 30.2 g
	野菜スープ		鶏肉		にんじん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも	油	
	ミルクココアプリン			粉寒天、牛乳、クリーム(乳脂肪)			砂糖		
27月	ごはん						精白米		842 kcal 34.3 g
	魚のあずま煮		ホキ				でんぶん、砂糖	油	
	野菜の磯辺和え			焼きのり	こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
29月	さつま汁		豚肉、白みそ、赤みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	こんにやく、さつまいも	油	824 kcal 36.9 g
	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、長ねぎ	むし中華めん、でんぶん	油、ごま油、白ごま	
	春巻き		豚肉		にんじん、にら	もやし、えのきたけ	春巻きの皮、砂糖、でんぶん、薄力粉	油	
30月	りんご					りんご			824 kcal 36.9 g
	里芋ご飯		鶏肉、油揚げ		にんじん		精白米、里芋		
	肉豆腐煮		豚肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	糸こんにやく、焼きふ、砂糖	油	
お月見団子							白玉粉、上新粉、砂糖、でんぶん		

重陽の節句

和食の日 十五夜

※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。

9月平均	769	31.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5