



11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		
1 水	麻婆豆腐丼		豚肉, 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, でんぷん	油, ごま油	757 kcal 33.9 g	
	中華風たまごスープ		たまご		こまつな	玉ねぎ	でんぷん	ごま油		
	りんご					りんご				
6 月	ピザドッグ		ベーコン	チーズ	ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	842 kcal 30.1 g	
	白菜のクリーム煮		鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ, ほうきさい	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター		
	スイートポテト			牛乳, クリーム(乳脂肪)			さつまいも, 砂糖, はちみつ	有塩バター		
7 火	ごぼうご飯		油揚げ			ごぼう	精白米, 砂糖	油	703 kcal 34.5 g	
	鮭の照り焼き		さけ			しょうが		すりごま		
	野菜のおろし和え				にんじん, こまつな	ほうきさい, だいこん	砂糖	油		
	さつまい		鶏肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん	だいこん, 玉ねぎ	こんにゃく, さつまいも	油		
8 水	麦ご飯						精白米, 押麦		776 kcal 30.4 g	
	いかと大豆のかりんとうがらめ		いか, 大豆			しょうが	でんぷん, 砂糖	油		
	切干大根のサラダ		オイルツナ		にんじん	切干しだいこん, きゅうり	砂糖	いりごま, ごま油		
9 木	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		玉ねぎ	じゃがいも		749 kcal 30.7 g	
	こまつナスパゲティ		ベーコン, オイルツナ		こまつな	にんにく, 玉ねぎ	スパゲティ	油, 有塩バター		
	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, 白ごま		
10 金	紅玉りんごとお豆のケーキ		白いんげん豆ペースト, たまご	ヨーグルト(全脂無糖)		りんご, 干しぶどう	薄力粉, 砂糖	油, 有塩バター	709 kcal 33.8 g	
	ごまご飯						精白米	いりごま		
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん	ぶなしめじ, 玉ねぎ	砂糖	油		
13 月	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		766 kcal 35.0 g	
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			ほうきさい	じゃがいも			
	ソースカツ丼		豚肉				キャベツ	精白米, 薄力粉, パン粉, 砂糖		油
14 火	具だくさんみそ汁		生揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん	玉ねぎ, だいこん, ぶなしめじ, みかん	こんにゃく, じゃがいも		713 kcal 30.7 g	
	みかん									
	ごはん						精白米			
	ししゃもの南蛮漬け				ししゃも(生干し)		長ねぎ	でんぷん, 砂糖		油
17 金	ゆかりあえ				にんじん, こまつな	ほうきさい			759 kcal 30.0 g	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	こんにゃく, じゃがいも	油		
	あしたばビスキュイパン		たまご				あしたばパン, 砂糖, 薄力粉	有塩バター, アーモンド		
20 月	野菜スープ		鶏肉, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, ほうきさい	じゃがいも	油	793 kcal 30.0 g	
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ		こまつな, にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油		
	カレーうどん		豚肉, かまぼこ, 油揚げ		にんじん, こまつな	玉ねぎ, 長ねぎ	冷凍うどん, 砂糖, でんぷん	油		
21 火	アーモンド和え				こまつな, にんじん	もやし	砂糖	アーモンド	747 kcal 30.3 g	
	大学芋						都産さつまいも, 砂糖, 水あめ	油, いりごま		
	菜飯				だいこん菜		精白米	油, いりごま		
22 水	おでん		うずら卵(水煮缶詰), 焼き竹輪, 鶏肉	こんぶ	にんじん		大蔵だいこん(都産)	こんにゃく, じゃがいも, ちくわふ, 砂糖	782 kcal 25.7 g	
	ごま和え				こまつな		もやし, キャベツ	砂糖		すりごま, 練りごま
	シナモンシュガートースト							食パン, 砂糖		有塩バター
24 金	秋野菜のトマトシチュー		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, れんこん, ぶなしめじ	さつまいも, 薄力粉	油, 有塩バター	761 kcal 26.6 g	
	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	キャベツ, もやし, ホールコーン	砂糖	いりごま, 油, ごま油		
	北魚沼産こしひかり							精白米		
27 月	さばのみそ煮		たいせいやうさば, 赤みそ		にんじん	しょうが	砂糖		797 kcal 30.4 g	
	じゃが芋入キンピラゴボウ				にんじん	ごぼう	じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	油, ごま油, いりごま		
	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, こんにゃく			
28 火	キムチチャーハン		豚肉		にんじん, ビーマン	白菜キムチ	精白米	油	707 kcal 30.4 g	
	揚げ餃子		豚肉, 大豆		にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ	ぎょうざの皮, でんぷん, 薄力粉	ごま油, 油		
	中華風スープ			カットわかめ		だいこん, 玉ねぎ		いりごま, ごま油		
29 水	魚のあずま煮		すけとうだら		こまつな, にんじん	ほうきさい	でんぷん, 砂糖	油	862 kcal 30.2 g	
	ごまおひたし							いりごま, すりごま		
	みそ汁		豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ						
30 木	チンクリームライス		鶏肉	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	748 kcal 30.3 g	
	ビーンズサラダ		大豆, いんげんまめ		にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油		
	みかん					みかん				
11月	ご飯						精白米		780~880 kcal 27.0~41.5 g	
	手作りふりかけ		オイルツナ, かつおぶし	ひじき	にんじん		砂糖			
	肉じゃが		豚肉, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	油		
	大根サラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, だいこん	砂糖	いりごま, 油			

※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。

11月平均	763	30.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5