



9月 予定献立表



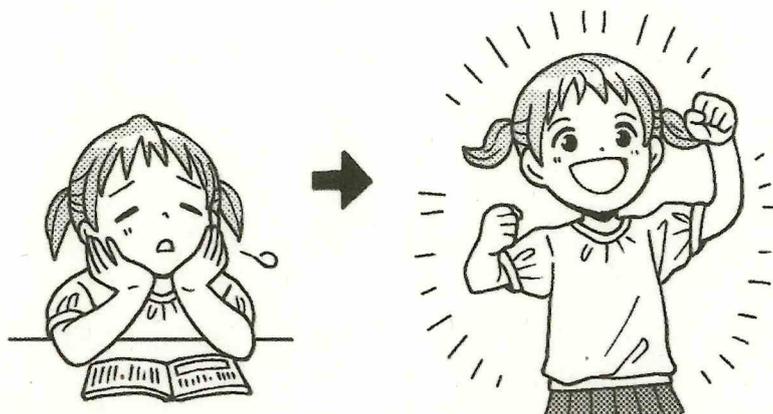
令和7年度
文京区立第八中学校

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	
2火	ドライカレー		豚肉、ひよこまめ(乾)		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ	精白米、薄力粉	油	864 kcal 29.0 g
	わかめサラダ			カットわかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	砂糖	油	
	パンナコッタパインソース			アガー、牛乳、クリーム(乳脂肪)		パインアップル(缶)、パイン濃縮還元ジュース	砂糖、コーンスターチ		
3水	麦ご飯						精白米、押麦		797 kcal 29.2 g
	麻婆なす		豚肉、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、でんぷん	油、ごま油	
	春雨サラダ				にんじん	もやし、きゅうり	普通はるさめ、砂糖	ごま油	
4木	ハムチーズトースト		ハム	チーズ			食パン		740 kcal 30.9 g
	チキンチャウダー		鶏肉	牛乳、クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、薄力粉	油、有塩バター	
	玉ねぎドレッシングサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	砂糖	油	
5金	ご飯						精白米		745 kcal 30.6 g
	魚のあずま煮		ホキ				でんぷん、砂糖	油	
	のりやえ			焼きのり	こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
8月	さつま汁		鶏肉、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	785 kcal 31.5 g
	トマトスパゲティ		ベーコン、鶏肉	粉チーズ	にんじん、トマトジュース、ホールトマト	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ	スパゲティ	油	
	ハニーサラダ					キャベツ、きゅうり、ホールコーン	はちみつ	油	
9火	レモンカップケーキ		豆乳、たまご			八丈フルーツレモン果汁	薄力粉、砂糖	有塩バター	674 kcal 32.0 g
	栗ごはん						精白米、もち米	くり	
	鮭のみそ焼き		ぎんざけ、白みそ				しょうが	砂糖	
10水	菊花お浸し				こまつな、にんじん	もやし、菊のり	砂糖		760 kcal 30.0 g
	すまし汁		豆腐、飾りかまぼこ	カットわかめ		長ねぎ			
	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	
11木	春巻き		豚肉		にんじん、にら	えのきたけ、もやし	春巻きの皮、砂糖、でんぷん、薄力粉	油	764 kcal 30.3 g
	トックスープ		鶏肉、たまご	カットわかめ	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ	トック、でんぷん	油、ごま油	
	あしたばパン						あしたばパン		
12金	ポテトミートグラタン		豚肉	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	701 kcal 34.2 g
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	油		
	梨								
16火	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		807 kcal 31.3 g
	肉豆腐		豚肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	糸こんにやく、焼きふ(車ふ)、砂糖	油	
	しょうが和え				こまつな、にんじん	もやし、しょうが	砂糖		
17水	高野豆腐のそぼろ丼		豚肉、高野豆腐		にんじん	しょうが、ぶなしめじ	精白米、砂糖	油	793 kcal 30.4 g
	のっぺい汁		鶏肉、豆腐		にんじん	だいこん、長ねぎ	里芋、こんにやく、でんぷん		
	豆乳くずもち		豆乳、きな粉				砂糖、でんぷん、黒砂糖		
18木	シナモントースト			炊き込みわかめ			食パン、砂糖	有塩バター	808 kcal 29.7 g
	トマトシチュー		ベーコン、鶏肉		にんじん、ホールトマト	玉ねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも、薄力粉	油	
	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、すりごま	
19金	ごはん						精白米		714 kcal 34.3 g
	じゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐、豚肉		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース	じゃがいも、でんぷん、砂糖	油	
	おろし和え				にんじん、こまつな	はくさい、だいこん	砂糖	油	
22月	ごはん						精白米		738 kcal 31.4 g
	とり天		鶏肉		にんにく、しょうが	しょうが	薄力粉、でんぷん	ごま油、油	
	かぼす和え				こまつな、にんじん	もやし、かぼす	砂糖		
24水	だんご汁		油揚げ、麦みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	こんにやく、里芋、中力粉		724 kcal 31.0 g
	ホイコーロー丼		豚肉、赤みそ、八丁みそ		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ	精白米、砂糖、でんぷん	油	
	きびなごの唐揚げ			きびなご			でんぷん	油	
26金	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	でんぷん	ごま油	671 kcal 33.0 g
	ごはん						精白米		
	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	
29月	お浸し				こまつな、にんじん	もやし	砂糖		776 kcal 33.8 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ	カットわかめ		玉ねぎ	じゃがいも		
	ミルクパン						ミルクパン		
30火	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく、しょうが		じゃがいも		706 kcal 31.3 g
	青のり粉ふき芋			あおのり					
	スコッチブロス		鶏肉、ひよこまめ(乾)		にんじん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	押麦	油	
9月平均	ごはん						精白米		780~880
	さばのみそ煮		たいせいようさば、赤みそ			しょうが	砂糖		
	おほか和え		かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
エネルギー(kcal)	かき玉汁		豆腐、たまご	カットわかめ			でんぷん		753
	ほうとう		豚肉、赤みそ、白みそ		にんじん、かぼちゃ	ごぼう、だいこん、長ねぎ	こんにやく、冷凍ほうとう	油	
	大豆とじゃこのごまがらめ		大豆	ちりめんじゃこ			でんぷん、砂糖	いりごま、油	
たんぱく質(g)	シャインマスカット						シャインマスカット		31.3
	交流自治体の旅 山梨県甲州市								
	9月平均								
文京区学校給食摂取基準								27.0~41.5	

※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。

給食だより 9月号

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

ぶんきょう 和食 重陽の節句

今月の和食の日は 9 日で、この日は五節句のひとつである重陽の節句です。別名「栗の節句」や「菊の節句」とも言われ、無病息災や不老長寿を願う行事です。給食では栗ご飯と食用菊を使ったお浸しを作ります。季節の移ろいを感じながらいただきます。



食育の日

9月は大分県の料理です。

- ・とり天……大分県では鶏肉が多く食べられており、全国の消費量調査で一位になった年もあるほどです。鶏肉が高価だった時代に、家庭では衣でかさ増しできるとり天が作られていました。今では唐揚げと同じくらい一般的で家庭でも日常的に食べられています。
- ・かぼす和え…かぼすは大分県の特産品で、全国生産量の95%を占めます。8月～10月が旬で、さわやかな香りとまろやかな酸味が特徴です。給食ではお浸しのタレに使用します。
- ・だんご汁……大分県を代表する郷土料理で、平たく伸ばしただんごとたっぷりの野菜を入れた汁です。大分県は米づくりに適さない土地が多く、代わりに小麦粉を使った料理が広まりました。煮干しのだしと麦みそを使うことが多いようです。



交流自治体の旅 山梨県甲州市

文京区と交流のある自治体の食材を給食で使用する「交流自治体の旅」。今年度は山梨県甲州市のシャインマスカットを30日にいただきます。

シャインマスカットは9月に最盛期を迎え、パリッとした弾力のある食感、濃厚な甘み、豊かな香りが特徴の果物です。山梨県は年間の日照時間が長く、降水量が比較的少なく、昼と夜の気温差が大きいので、特にシャインマスカットの栽培に適していると言われています。

この日は山梨県の郷土料理であるほうとうも作ります。お楽しみに！

