

令和8年度 9月予定献立表

文京区立第一中学校

日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	ポークカレーライス 海藻サラダ 梨	○	牛乳,ベーコン,豚肉, 白いんげん豆ペースト,粉チーズ, 海草ミックス	米,押麦,サラダ油,小麦粉,りんごジャム, じゃが芋,バター,白ごま,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,小松菜,キャベツ,もやし, コーン,梨	787 kcal 26.6 g 25.4 g 2.4 g
3 木	ひじきご飯 焼き魚(ほっけ) 切干大根のごま酢和え みそ汁	○	牛乳,芽ひじき,油揚げ,鶏肉,大豆, ほっけ,豆腐,カットわかめ,白みそ, 赤みそ	米,押麦,サラダ油,こんにゃく,砂糖,白ごま, ごま油,じゃが芋	人参,切干大根,小松菜,きゅうり,玉葱	720 kcal 35.6 g 22.5 g 2.7 g
4 金	ゆかりご飯 山賊焼き 野菜のポン酢和え 吉野汁	○	牛乳,鶏肉	米,押麦,白ごま,でん粉,揚げ油,砂糖, こんにゃく	生姜,にんにく,きゅうり,人参,キャベツ,小松菜, えのきたけ,レモン,干し椎茸,大根	750 kcal 28.5 g 27.8 g 2.6 g
7 月	夏野菜スパゲティ バジルドレッシングのサラダ りんごとクリームチーズのケーキ	○	牛乳,豚肉,ベーコン,粉チーズ,卵, 調製豆乳,調理用牛乳,クリームチーズ	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,揚げ油, 砂糖,小麦粉,バター	にんにく,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム,なす, ズッキーニ,トマト缶,キャベツ,人参,きゅうり,もやし, 小松菜,りんご,バジル,りんご缶	873 kcal 32.6 g 34.6 g 3.2 g
8 火	ツナピラフ パリパリサラダ ミネストローネ オレンジゼリー	○	牛乳,ベーコン,ツナ,ベーコン,豚肉, 大豆,粉寒天	米,押麦,バター,サラダ油,ワンタンの皮, 揚げ油,砂糖,じゃが芋,マカロニ,砂糖	玉葱,人参,コーン,マッシュルーム,ピーマン,もやし, きゅうり,キャベツ,小松菜,にんにく,セロリ,トマト缶, オレンジジュース,レモン,みかん缶	772 kcal 25.9 g 25.1 g 2.8 g
9 水	ご飯 さばのみそ煮 和風サラダ 冬瓜のすまし汁	○	牛乳,さば,赤みそ,ちりめんじゃこ,鶏肉, かまぼこ	米,砂糖,でん粉,サラダ油,砂糖,そうめん	生姜,キャベツ,人参,大根,きゅうり,ほうれんそう, にんにく,冬瓜,干し椎茸,ほうれん草	786 kcal 31.7 g 29.0 g 3.3 g
10 木	エビグラパン ポトフ 巨峰	○	牛乳,鶏肉,むきえび,あさり,チーズ, 調理用牛乳,鶏肉,ベーコン	丸パン,サラダ油,バター,小麦粉, じゃが芋	玉葱,マッシュルーム,小松菜,パセリ,にんにく, セロリ,人参,キャベツ,巨峰	759 kcal 34.6 g 32.3 g 3.0 g
11 金	釜焼きビビンバ 中華スープ 大学芋	○	牛乳,豚肉,油揚げ,豆腐	米,押麦,サラダ油,砂糖,白ごま,ごま油, 春雨,揚げ油,さつま芋,水あめ,黒ごま	生姜,にんにく,もやし,人参,小松菜,白菜キムチ, きくらげ,白菜,たけのこ,万能葱	795 kcal 23.6 g 25.0 g 2.7 g
14 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,豚肉,大豆ミート,赤みそ,ハ丁みそ, 豆腐,ハム,粉寒天	米,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油,春雨	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸,長葱,もやし, きゅうり,レモン	791 kcal 30.3 g 24.8 g 2.7 g
15 火	ご飯 / ひじきふりかけ 鮭の塩麹焼き カレーきんぴら さつま汁	○	牛乳,ひじき,かつおぶし,鮭,白みそ, 豚肉,さつま揚げ,生揚げ,赤みそ	米,サラダ油,砂糖,白ごま,こんにゃく, さつま芋	ごぼう,人参,ピーマン,大根,玉葱,小松菜	771 kcal 34.3 g 24.6 g 3.1 g
16 水	セルフフィッシュバーガー グリーンサラダ トマトと卵のスープ	○	牛乳,メルルーサ,ベーコン,卵	ミルクパン,揚げ油,小麦粉,パン粉,砂糖, サラダ油,じゃが芋,でん粉,オリーブ油	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,小松菜,玉葱, にんにく,トマト,みずかけな	754 kcal 33.1 g 30.7 g 3.5 g
17 木	ごまご飯 生揚げと野菜の煮物 鉄骨サラダ りんご	○	牛乳,生揚げ,豚肉,ちりめんじゃこ, チーズ,芽ひじき	米,押麦,白ごま,砂糖,サラダ油,じゃが芋	たけのこ,人参,玉葱,小松菜,大根,レモン,りんご	801 kcal 35.1 g 26.2 g 3.3 g
18 金	けんちんうどん 竹輪の二色揚げ きな粉おはぎ	○	牛乳,豚肉,生揚げ,焼き竹輪,青のり, きな粉	冷凍うどん,サラダ油,じゃが芋,こんにゃく, 砂糖,揚げ油,小麦粉,米,もち米	ごぼう,人参,大根,長葱	819 kcal 32.0 g 27.0 g 2.9 g
25 金	十五夜炊き込みご飯 ししゃもの唐揚げ 小松菜のおひたし 呉汁 お月見団子	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,ししゃも, 白みそ,調製豆乳,豆腐	米,砂糖,サラダ油,里芋,小麦粉,でん粉, 揚げ油,じゃが芋,白玉粉,上新粉	人参,しめじ,えのきたけ,小松菜,もやし,ごぼう, 大根,長葱	843 kcal 32.8 g 27.4 g 3.5 g
28 月	ねぎ塩豚丼 わかめスープ りんご	○	牛乳,豚肉,鶏肉,生わかめ,豆腐	米,押麦,サラダ油,ごま油,白ごま,でん粉	長葱,にんにく,玉葱,人参,もやし,レモン,にら,生姜, えのきたけ,りんご	713 kcal 27.4 g 21.8 g 2.3 g
29 火	セサミトースト コーンシチュー 肉野菜炒め	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,あさり,粉チーズ, 調理用牛乳,豚肉,赤みそ	食パン,バター,はちみつ,砂糖, 白ごま,白練りごま,サラダ油,じゃが芋, 小麦粉	セロリ,玉葱,人参,クリームコーン,コーン,しめじ, ブロッコリー,にんにく,生姜,キャベツ,もやし,にら	750 kcal 33.6 g 32.2 g 2.8 g
30 水	麦ご飯 かぼちゃコロッケ 梅肉和え かきたま汁	○	牛乳,豚肉,大豆ミート,かつおぶし,豆腐, 卵	米,押麦,サラダ油,じゃが芋, 乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉, 揚げ油,砂糖,でん粉	玉葱,かぼちゃ,人参,かぶ,きゅうり,キャベツ,ねり梅, えのきたけ,ほうれん草	841 kcal 29.3 g 28.2 g 2.6 g

●食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

●24日(木)は、中間考査のため給食はありません。

●小松菜は基本的に東京都産のものを使用します。

学校給食摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分			
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

※ 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。