



9 月 予 定 献 立 表

令和 8 年度 文京区立第九中学校



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		その他	エネルギー たんぱく質
2 水	ターメリックライス キーマカレー	○	豚肉、レンズまめ(乾)		米、砂糖	米油、バター	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、干しぶどう	ターメリック、ワイン、カレー粉、トマトピューレ、鶏ガラ、ローリエ、塩、こしょう、醤油、ウスターソース	801 kcal
	海藻サラダ			カットわかめ、海草ミックス	砂糖	ごま油、米油	にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢	30.2 g
	ピーチゼリー			粉寒天	砂糖			ネクター、黄桃缶		
3 木	ご飯	○			米					725 kcal
	イカフライのレモン煮		いか、★たまご		薄力粉、パン粉、砂糖	米油		レモン	塩、こしょう、醤油、みりん	32.3 g
	野菜のからし和え				砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、えのきたけ	だし汁、醤油、からし(粉)	
	みそ汁		油揚げ、みそ		じゃがいも		こまつな	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	
4 金	あしたばパン	○			あしたばパン					818 kcal
	ラザニア風グラタン		豚肉、レンズまめ(乾)	チーズ、牛乳	リボンマカロニ、薄力粉	米油、バター	にんじん、パセリ、ホールトマト	にんにく、玉ねぎ	ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、ソース、ナツメグ(粉)、塩、こしょう	33.5 g
	コーンサラダ				砂糖	米油	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、りんご、玉ねぎ	酢、塩、からし(粉)	
7 月	ご飯	○			米					750 kcal
	鶏肉の味噌焼き		鶏肉、みそ		砂糖			しょうが	酒、みりん	31.0 g
	変わりきんぴら				じゃがいも、こんにゃく、砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	ごぼう	醤油、みりん、酒、とうがらし(粉)	
	かきたまみそ汁		みそ、★たまご				こまつな	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	
8 火	醤油ラーメン	○	豚肉、なると		蒸し中華めん	米油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、コーン	鶏ガラ、豚骨、塩、こしょう、醤油、オイスターソース、酒	775 kcal
	3色ナムル					ごま油	にんじん、こまつな	大豆もやし、にんにく	醤油、塩	31.9 g
	大学芋				さつまいも、砂糖、水あめ	米油、★ごま			酢、醤油	
9 水	ご飯	○			米					712 kcal
	ししゃもの甘露煮			からふとししゃも	でんぶん、砂糖	米油			酒、みりん、醤油	26.3 g
	ひじきの煮物		油揚げ、大豆	ひじき	こんにゃく、砂糖	米油	にんじん		醤油、みりん、だし汁、酒	
	菊花入りすまし汁		豆腐、鶏肉				にんじん、こまつな	だいこん、菊のり	かつお厚削り節、だし昆布、塩、醤油、酒	
10 木	ビスキュイパン	○	★たまご		ミルクパン、薄力粉、砂糖、あんずジャム	バター			ラム酒	734 kcal
	ミネストローネスープ		鶏肉、大豆		シェルマカロニ	米油	にんじん、パセリ、さやいんげん、ホールトマト	玉ねぎ、キャベツ、しめじ	トマトピューレ、鶏ガラ、ケチャップ、塩、こしょう	28.0 g
	果物							★日本なし		
11 金	ご飯	○			米					766 kcal
	麻婆豆腐&茄子		豚肉、大豆、みそ、豆腐		砂糖、でんぶん	米油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、なす	トウバンジャン、鶏ガラ、醤油、オイスターソース、甜面醤	31.9 g
	春雨サラダ				緑豆はるさめ、砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり、もやし	酢、醤油	
14 月	ピザトースト	○	オイルツナ	チーズ	食パン	米油	ホールトマト、ピーマン	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	トマトピューレ、塩、こしょう	774 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、いんげんまめ	牛乳、生クリーム	じゃがいも、薄力粉	米油、バター	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、かぶ	鶏ガラ、塩、こしょう	38.1 g
	エビサラダ		えび		砂糖	米油	にんじん、こまつな	キャベツ	ワイン、酢、醤油、塩、からし(粉)	
15 火	ご飯	○			米					749 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚肉、★たまご		じゃがいも、薄力粉、乾燥マッシュポテト、しらたき、砂糖、パン粉	米油	にんじん	玉ねぎ	醤油、みりん	25.9 g
	野菜のおろし和え				砂糖		こまつな、にんじん	はくさい、もやし、だいこん	醤油	
	みそ汁		油揚げ、竹輪、みそ					キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ	かつお厚削り節、だし昆布	
16 水	キムチチャーハン	○	豚肉、みそ		米、砂糖	ごま油、★ごま、米油、★マヨネーズ	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、白菜キムチ	塩、こしょう、醤油、コチュジャン	738 kcal
	チャブチェ		豚肉		緑豆はるさめ、砂糖	米油、ごま油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ	醤油、酒、だし汁、みりん、コチュジャン	29.4 g
	わかめスープ		鶏肉、豆腐	カットわかめ				長ねぎ	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油	
	ファチェ			粉寒天	砂糖			アセロラジュース、レモン、甘夏みかん缶、バイン缶		
17 木	ご飯	○			米					714 kcal
	豚肉と厚揚げの生姜焼き		豚肉、生揚げ		砂糖、でんぶん	米油		しょうが、玉ねぎ	醤油、みりん、塩	33.1 g
	野菜のごま和え				砂糖	★ごま	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	醤油、酒	
18 金	みそ汁	○	油揚げ、みそ			こまつな		えのきたけ、だいこん	かつお厚削り節、だし昆布	
	ご飯				米					717 kcal
	鰯の南蛮漬		あじ		でんぶん、砂糖	米油		しょうが、長ねぎ	酒、醤油、酢、みりん、とうがらし(粉)	30.2 g
	野菜とツナの和え物		オイルツナ		砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、えのきたけ	醤油、酢	
25 金	みそ汁	○	みそ	カットわかめ	じゃがいも			玉ねぎ、しめじ	かつお厚削り節、だし昆布	
	里芋ご飯		鶏肉、油揚げ		米、里芋		にんじん		塩、かつお厚削り節、だし昆布、酒、醤油、みりん	717 kcal
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ		こんにゃく	ごま油	にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	だし昆布、かつお厚削り節	28.1 g
28 月	お月見団子	○	豆腐		白玉粉、でんぶん、砂糖				醤油、みりん	
	盛岡じゃじゃ麺		豚肉、みそ		冷凍うどん、砂糖、でんぶん	米油、ごま油	にんじん	もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、玉ねぎ、エリンギ、長ねぎ	酒、鶏ガラ、塩、醤油、みりん、甜面醬、とうがらし(粉)、ラー油	735 kcal
	にらたまスープ		豆腐、★たまご		でんぶん		にら	長ねぎ	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油	32.0 g
	雁月				薄力粉、黒砂糖	★ごま			ペーキングパウダー	
29 火	セルフフィッシュバーガー	○	ホキ、★たまご		丸パン、薄力粉、パン粉、砂糖	米油		キャベツ	塩、こしょう、ソース、ケチャップ、ウスターソース、ワイン	764 kcal
	パンプキンスープ			牛乳、生クリーム	じゃがいも、砂糖	米油、バター	かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	鶏ガラ、醤油、塩、こしょう	35.6 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト				みかん缶、黄桃缶、バインアップル缶		
30 水	ご飯	○			米					782 kcal
	肉じゃが		豚肉、★うずら卵		こんにゃく、じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、酒、塩、醤油、みりん	31.0 g
	野菜のおかか和え		かつおぶし		砂糖		こまつな、にんじん	もやし	醤油、酒	
	抹茶ミルクゼリー			粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖				抹茶	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※食材料の購入等により献立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)の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9月平均	751	31.1
文京区学校給食摂取基準 (中学校)	780~830	25.4~41.5