



10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金	ポークカレーライス	○	豚肉	チーズ	米、じゃがいも、薄力粉	米油、バター	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	ワイン、カレー粉、鶏ガラ、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、こしょう、醤油	779 kcal
	ひじきサラダ		オイルツナ	ひじき	砂糖	米油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、醤油	28.7 g
	果物							★日本なし		
5月	ミートソーススパゲッティ	○	豚肉、大豆	チーズ	スパゲティ、砂糖	米油	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム	ワイン、ケチャップ、塩、トマトピューレ、ソース、こしょう、ナツメグ粉	885 kcal
	パンパンジーサラダ		鶏肉、みそ		砂糖	★ごま	にんじん	きゅうり、もやし、キャベツ、しょうが、にんにく	酒、醤油、酢、塩、豆板醤	42.2 g
	白玉ポンチ		豆腐		白玉粉、砂糖			パイナップル缶、りんご缶、みかん缶、レモン	抹茶	
6火	ご飯	○			米					752 kcal
	魚のあずま煮		ホキ		でんぶん、薄力粉、砂糖	米油、★ごま			醤油、酒	32.5 g
	野菜の磯辺和え			焼きのり	砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢	
	みそ汁		油揚げ、みそ	カットわかめ	じゃがいも			玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	
	フルーツ水羊羹		あずき(こし)	粉寒天	砂糖、黒砂糖			甘夏みかん缶、みかん缶		
7水	エビグラパン	○	えび、鶏肉	チーズ、牛乳	丸パン、薄力粉	米油、バター	パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム	ワイン、塩、こしょう	713 kcal
	せん切りポテトサラダ				じゃがいも、砂糖	米油	にんじん	きゅうり	酢、塩、こしょう	33.4 g
	ふわふわ卵のスープ		鶏肉、★たまご	チーズ	パン粉	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ	鶏ガラ、塩、こしょう、ナツメグ粉	
8木	焼肉丼	○	豚肉		米、こんにゃく、砂糖	米油	にんじん、ピーマン、パプリカ赤	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし	酒、醤油、塩、みりん	785 kcal
	大豆と小魚の甘辛和え		大豆	かえり煮干し	でんぶん、さつまいも、砂糖	米油、★ごま			醤油、酒、みりん	36.4 g
	果物							★日本なし		
9金	ご飯	○			米					796 kcal
	せんざんぎ		鶏肉		でんぶん	米油		しょうが、にんにく	こしょう、酒、醤油	30.2 g
	野菜のみそ和え		みそ		砂糖	米油、ごま油	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	酢、醤油、みりん	
	いもたき		鶏肉、油揚げ		こんにゃく、里芋、砂糖	米油		ごぼう、しめじ、まいたけ	酒、だし昆布、かつお厚削り節、塩、醤油、みりん	
13火	さんまのひつまぶし	○	さんま、★たまご		米、でんぶん、砂糖	米油、★ごま	さやいんげん	しょうが	酒、醤油、みりん、酢	806 kcal
	具だくさんみそ汁		鶏肉、みそ		さつまいも		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、しめじ、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	30.0 g
	牛乳寒天			粉寒天、牛乳	砂糖			★みかん缶、レモン	パニラエッセンス	
14水	ご飯	○			米					785 kcal
	メンチカツ		豚肉、豆腐、★たまご		薄力粉、パン粉、砂糖	米油		玉ねぎ、キャベツ	塩、こしょう、ナツメグ粉、ソース、ケチャップ、ワイン	32.7 g
	もやしと竹輪の和え物		焼き竹輪	カットわかめ	砂糖	ごま油、米油	こまつな、にんじん	もやし	酢、塩、醤油	
	みそ汁		油揚げ、みそ				こまつな	かぶ	かつお厚削り節、だし昆布	
15木	味噌煮込みうどん	○	鶏肉、油揚げ、みそ、八丁みそ、かまぼこ		冷凍うどん、砂糖		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、酒、塩、醤油、みりん	726 kcal
	ブロッコリーサラダ				砂糖	米油	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり	塩、からし粉、ワイン、酢	29.5 g
	鬼まんじゅう				さつまいも、砂糖、薄力粉				塩	
16金	こまつナマヨトースト	○	オイルツナ		食パン	米油、★マヨネーズ	こまつな	玉ねぎ、コーン	塩、こしょう	829 kcal
	秋のクリームシチュー		鶏肉、いんげんまめ	牛乳、生クリーム	さつまいも、薄力粉	米油、バター	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、エリンギ	鶏ガラ、塩、こしょう	30.3 g
	果物							★かき		
19月	ご飯	○			米					781 kcal
	肉豆腐煮		豚肉、豆腐		こんにゃく、じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	醤油、酒、かつお厚削り節、みりん	31.9 g
	野菜のこぎつね和え		油揚げ		砂糖	米油、ごま油	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ	塩、酢、醤油	
	コーヒーゼリー			粉寒天、牛乳	砂糖				インスタントコーヒー	
21水	キムチチャーハン	○	豚肉、みそ		米、砂糖	米油、★マヨネーズ、ごま油、★ごま	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	763 kcal
	鯖の春巻き		さわら		でんぶん、薄力粉、春巻きの皮	ごま油、米油	にら	しょうが、長ねぎ、にんにく、もやし、えのきたけ	酒、塩、こしょう	30.0 g
	中華春雨スープ		豆腐		緑豆はるさめ		にんじん、にら	長ねぎ	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油	
	果物							★みかん		
22木	おさつトースト	○		牛乳、生クリーム	食パン、さつまいも、砂糖	バター、★ごま				781 kcal
	ハンガリアンシチュー		豚肉、ひよこまめ	チーズ	じゃがいも、薄力粉	米油、バター	にんじん、ブロッコリー	しょうが、にんにく、玉ねぎ、しめじ	鶏ガラ、トマトピューレ、ソース、ケチャップ、パプリカ粉、塩、こしょう	29.3 g
	カラフルサラダ				砂糖	米油	にんじん、パプリカ黄	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、りんご	酢、塩、ワイン、からし粉	
23金	栗ご飯	○			米、もち米	★栗、★ごま			酒、塩、醤油	722 kcal
	ししゃものみりん醤油焼き			★ししゃも	砂糖				みりん、醤油	28.1 g
	切干大根の含め煮		さつま揚げ		砂糖	米油、ごま油	にんじん、こまつな	切干しだいこん	酒、醤油、みりん	
26月	月見汁	○	豆腐、鶏肉		白玉粉		西洋かぼちゃ、にんじん、こまつな	しめじ、だいこん	かつお厚削り節、だし昆布、塩、醤油、酒	
	ご飯(コシヒカリ)				米					725 kcal
	ハンバーグ		豚肉、豆腐、★たまご、みそ	牛乳	生パン粉、砂糖	米油、★マヨネーズ		玉ねぎ、えのきたけ	塩、こしょう、ナツメグ粉、ワイン、ケチャップ、醤油、ソース	29.9 g
27火	野菜の甘酢和え	○			砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢	
	みそ汁		生揚げ、みそ	カットわかめ				だいこん、しめじ	だし昆布、かつお厚削り節	
	ご飯(はえぬき)				米					795 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉		ぎょうざの皮、でんぶん、薄力粉	ごま油、米油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	醤油、塩、酒	28.9 g
28水	ビーフン炒め	○	豚肉		ビーフン	米油、ごま油	にんじん、青梗菜	にんにく、しょうが、キャベツ	塩、こしょう、醤油、オイスターソース	
	コーン中華スープ		鶏肉、豆腐		でんぶん	米油、ごま油	ほうれんそう	しょうが、長ねぎ、コーン	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油	
	ご飯(萌えみのり)				米					742 kcal
29木	卵焼き	○	鶏肉、★たまご		砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	酒、塩、醤油	33.2 g
	野菜のなめたけ和え		粉かつお		砂糖		こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ	醤油、酒、みりん	
	さつま汁		鶏肉、みそ		さつまいも、こんにゃく		にんじん、こまつな	だいこん	だし昆布、かつお厚削り節	
30金	ご飯(こしいぶき)	○			米					730 kcal
	鮭の塩麴焼き		さけ					しょうが	酒、醤油、みりん、塩麴	35.8 g
	五目豆煮		鶏肉、大豆	こんぶ	こんにゃく、砂糖			ごぼう	かつお厚削り節、酒、醤油、みりん	
	みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ		じゃがいも		こまつな	玉ねぎ、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	
31金	ツナピラフ	○	オイルツナ		米	米油、バター	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、コーン	塩、こしょう	787 kcal
	ポトフ		豚肉		じゃがいも		にんじん、こまつな	玉ねぎ、セロリー、キャベツ	鶏ガラ、ワイン、塩、こしょう	29.6 g
	かぼちゃプリン		★たまご	牛乳、生クリーム	砂糖		西洋かぼちゃ		パニラエッセンス	

※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)
10月平均	773	31.7
文京区学校給食摂取基準(中学校)	780~830	25.4~41.5