

令和8年度9月献立表

文京区立音羽中学校

日・曜	献立名	力や体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2水	牛乳					
	チキンカレーライス	米 麦 油 はちみつ バター 薄力粉 じゃが芋	鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	840	23.0
	フレンチサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ		
3木	牛乳					
	ハニートースト	食パン バター はちみつ		レモン	810	28.9
	パンプキンシチュー	油 砂糖 バター 薄力粉	鶏肉 牛乳 白いんげん豆ペースト	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 人参 かぼちゃ		
	ニース風サラダ	じゃが芋 砂糖 オリーブ油	まぐろ油漬け	人参 きゅうり		
4金	牛乳					
	ごはん	米			798	32.9
	家常豆腐	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 生揚げ みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜		
	糸寒天のごま酢あえ	ごま 砂糖	糸寒天 油揚げ	きゅうり キャベツ 人参		
	冷凍みかん			冷凍みかん		
7月	牛乳					
	ごはん	米			809	31.0
	ビーンズコロッケ	じゃが芋 薄力粉 乾燥マッシュポテト パン粉 油	豚肉 いんげん豆 卵	玉ねぎ		
	野菜炒め	油 ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ぶなしめじ にら		
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	えのきたけ 長ねぎ		
8火	牛乳					
	三色丼	米 麦 砂糖 油	鶏肉 卵	しょうが さやいんげん	812	34.7
	じゃこサラダ	ごま 油	ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ		
	さつま芋入り豚汁	ごま油 さつま芋	豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 人参 長ねぎ		
9水	牛乳					
	菊の花寿司	米 砂糖 油	油揚げ	人参 ごぼう さやいんげん 菊のり	723	31.8
	鶏肉のみそ焼き	砂糖 ごま油	鶏肉 みそ	にんにく しょうが 長ねぎ		
	かきたま汁	でんぶん	豆腐 卵	大根 人参 小松菜		
	梨			梨		
10木	牛乳					
	焼きカレーパン	ミルクパン 油 薄力粉 パン粉	豚肉 レンズ豆 卵	玉ねぎ 人参	782	33.8
	ミネストローネスープ	オリーブ油 バター 砂糖 シェルマカロニ	鶏肉 大豆 パルメザンチーズ	にんにく しょうが 人参 セロリー キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム トマト		
	冷凍りんご			冷凍りんご		
11金	牛乳					
	ごはん	米			701	29.9
	白身魚のチリソース	でんぶん 薄力粉 油 砂糖	ホキ	にんにく しょうが 長ねぎ		
	春雨炒め	緑豆春雨 ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく		
	中華スープ	でんぶん ごま油	卵	玉ねぎ 人参 チンゲン菜		
14月	牛乳					
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ トマト	853	31.9
	コールスローサラダ	アーモンド 油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ		
	キャロットマフィン	薄力粉 砂糖 バター アーモンド	卵 生クリーム 白いんげん豆ペースト	人参 オレンジジュース		

日・曜	献立名  		力や体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15 火	牛乳	豚キムチ丼	米 麦 でんぷん ごま 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく しょうが 白菜 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 にら 長ねぎ もやし	783	27.8
		きゅうりのナムル	ごま 砂糖 ごま油		きゅうり もやし 人参		
		フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 黄桃缶		
16 水	牛乳	フレンチトースト	食パン 砂糖 バター	牛乳 卵		765	31.7
		ポークシチュー	油 ジャガイモ バター 薄力粉	豚肉 白いんげん豆ペースト	人参 玉ねぎ		
		きのこサラダ	油 砂糖	ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく		
		巨峰			巨峰		
17 木	牛乳	ごはん	米			813	34.7
		ヤンニョムチキン	でんぷん 薄力粉 油 ごま油	鶏肉	玉ねぎ		
		炒めナムル	砂糖 ごま油	豚肉	ほうれん草 人参 もやし にんにく		
		わかめスープ	ごま ごま油	豆腐 生わかめ 鶏肉	もやし		
18 金	牛乳	わかめごはん 	米 ごま	炊き込みわかめ		827	37.6
		鮭の照り焼き	砂糖	銀鮭	しょうが		
		ごまあえ	練りごま 砂糖 ごま		ほうれん草 キャベツ 人参 えのきたけ		
		呉汁	こんにゃく 里芋	豆乳 みそ 大豆 鶏肉	大根 ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ		
		ようかん 		粉寒天 こしあん			
25 金	牛乳	肉うどん	冷凍うどん 油 ごま油 でんぷん	豚肉 飾りかまぼこ	人参 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 小松菜	854	35.4
		きびなごのあまから	でんぷん 油 砂糖 ごま	きびなご	しょうが		
		お月見団子 	白玉粉 上新粉 砂糖	きな粉	かぼちゃ		
28 月	牛乳	ごはん	米			705	30.7
		魚の香味揚げ	でんぷん 油 砂糖	ほっけ	しょうが にんにく 長ねぎ		
		にらともやしのソテー	ごま油	豚肉	もやし にら 人参		
		みそ汁		豆腐 わかめ 油揚げ みそ	長ねぎ		
29 火	牛乳	ごはん	米			838	33.7
		ミートローフ	パン粉	豚肉 卵 チーズ	玉ねぎ 人参		
		ペンネと野菜のソテー	油 ペンネマカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー		
		野菜スープ 	油	ベーコン	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ		
		シャインマスカット			シャインマスカット		
30 水	牛乳	麻婆豆腐丼	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 みそ ハ丁みそ 豆腐	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にら	764	31.5
		ワンタンパリパリサラダ 	ワンタンの皮 油 砂糖 ごま油 ごま	わかめ	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが		
		梨（南水） 			梨		

* 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、
従来に比べエネルギー量が低く計算される傾向にあります。
現在「文京区学校給食摂取基準」の運用を見直しております。

* 食材等の都合により献立内容、使用食材を変更することがあります。ご了承ください。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
9月平均	793	31.8
文京区学校給食摂取基準 (中学校)	780～830	25.4～41.5