



9月 予定献立表



令和6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	
3火	麦ご飯						精白米, 押麦		814 kcal 30.5 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, でんぶん	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水	ご飯						精白米		716 kcal 28.6 g
	ししやもの甘露煮			ししやも(生干し)			でんぶん, 砂糖	油	
	荳わかめのきんぴら			くきわかめ	にんじん	ごぼう	しらたき, 砂糖	油, ごま油, いりごま	
	みそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ			玉ねぎ	じゃがいも		
5木	胚芽パン						胚芽パン		727 kcal 34.2 g
	たまごのココット		豚肉, 大豆, たまご		にんじん	にんにく, しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ		油	
	じゃが芋のハニーサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり	じゃがいも, はちみつ	油	
6金	ブルコギ丼		豚肉		にんじん, いら	玉ねぎ, もやし, りんご, しょうが, にんにく	精白米, 砂糖	油, ごま油	709 kcal 31.1 g
	卵入りわかめスープ		豆腐, たまご	カットわかめ			でんぶん	ごま油	
	梨					なし			
9月	栗ごはん						精白米, もち米	くり	705 kcal 32.8 g
	魚の西京焼き		さごち, 白みそ				砂糖		
	菊花お浸し				ごまつな, にんじん	もやし, 菊のり	砂糖		
	すまし汁		豆腐, 飾りかまぼこ	カットわかめ		長ねぎ			
10火	ハムチーズトースト		ハム	チーズ			食パン		769 kcal 32.3 g
	チキンチャウダー		ベーコン, 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	
11水	ソースチキンカツ丼		鶏肉			キャベツ	精白米, 薄力粉, パン粉, 砂糖	油	780 kcal 30.5 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, ごまつな	玉ねぎ, だいこん, 長ねぎ	こんにやく, じゃがいも		
	ぶどう(高尾)					ぶどう			
12木	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		701 kcal 34.2 g
	肉豆腐		豚肉, 豆腐		にんじん	玉ねぎ, 長ねぎ	糸こんにやく, 車ふ, 砂糖	油	
	しょうが和え				ごまつな, にんじん	もやし, しょうが	砂糖		
13金	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	789 kcal 30.2 g
	東京都産姫とうがんのスープ		鶏肉, 豆腐		にんじん, ごまつな	玉ねぎ, 姫とうがん, 長ねぎ		油, ごま油	
	はちみつホットク						強力粉, 白玉粉, 砂糖, はちみつ, 黒砂糖		
17火	けんちんうどん		鶏肉, 油揚げ		にんじん, ごまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	冷凍うどん, 里芋, でんぶん		782 kcal 33.2 g
	大豆とじゃこのごまがらめ		大豆	ちりめんじゃこ			でんぶん, 砂糖	いりごま, 油	
	お月見団子		豆腐				白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぶん		
18水	ごはん						精白米		757 kcal 33.2 g
	魚のねぎみそ焼き		たいせいようさば, 赤みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	おかか和え		かつおぶし		ごまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	かき玉汁		豆腐, たまご	カットわかめ			でんぶん		
19木	ミルクパン						ミルクパン		760 kcal 30.1 g
	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	
	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		
	りんご					りんご			
20金	ごはん						精白米		808 kcal 29.7 g
	揚げ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, グリンピース	じゃがいも, でんぶん, 砂糖	油	
24火	野菜のおろし和え				にんじん, ごまつな	はくさい, だいこん	砂糖	油	769 kcal 30.8 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, でんぶん	油	
	中華コーンスープ		豆腐, たまご		にんじん, ごまつな	玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	でんぶん	ごま油	
25水	りんごゼリー			粉寒天		りんごジュース	砂糖		737 kcal 30.6 g
	ご飯						精白米		
	魚のあずま煮		ホキ				でんぶん, 砂糖	油	
	野菜の磯辺和え			焼きのり	ごまつな, にんじん	もやし	砂糖		
27金	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, さつまも	油	820 kcal 33.8 g
	みそラーメン		豚肉, 赤みそ, 白みそ, 八丁みそ		にんじん, いら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ	むし中華めん, でんぶん	油, ごま油	
	春巻き		豚肉		にんじん, いら	もやし, えのきたけ	春巻きの皮, 砂糖, でんぶん, 薄力粉	油	
30月	梨					なし			834 kcal 30.6 g
	ひよこ豆入りドライカレー		豚肉, 豚レバーチップ, 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	
	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	
フルーツヨーグルト			ヨーグルト(全脂無糖)			みかん(缶), バインアップル(缶), りんご(缶)	砂糖		

※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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9月平均	763	31.5
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5