



11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	
5 火	ご飯						精白米		718 kcal 28.0 g
	手作りふりかけ		オイルツナ, かつおぶし	ひじき	にんじん		砂糖		
	肉じゃが		豚肉		にんじん	玉ねぎ	こんにやく, 砂糖, じゃがいも	油	
	しょうが和え				江戸菜, にんじん	もやし, しょうが	砂糖		
6 水	コッペパン						コッペパン		705 kcal 34.7 g
	チーズインハンバーグ		豚肉, 豆乳	プロセスチーズ		玉ねぎ, ぶなしめじ	パン粉, 砂糖	油	
	青のり粉ふき芋			あおのり			じゃがいも		
	野菜スープ		鶏肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, はくさい		油	
7 木	家常豆腐丼		豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 生揚げ		にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, 玉ねぎ, キャベツ	精白米, 砂糖, でんぶん	油	770 kcal 32.2 g
	中華風たまごスープ		たまご		江戸菜	玉ねぎ	でんぶん	ごま油	
	みかん					みかん			
	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		
8 金	魚のあずま煮		ホキ				でんぶん, 砂糖	油	772 kcal 30.6 g
	ごま和え				こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま	
	沢煮椀		豚肉		にんじん				
	抹茶ミルクゼリー			粉寒天, 牛乳, クリーム(乳脂肪)				砂糖	
	カレーうどん		豚肉, 板なしかまぼこ, 油揚げ		にんじん, 江戸菜	玉ねぎ, 長ねぎ	冷凍うどん, 砂糖, でんぶん	油	
11 月	野菜のおろし和え				にんじん, 江戸菜	はくさい, だいこん	砂糖	油	781 kcal 29.0 g
	大学芋						さつまいも, 砂糖, 水あめ	油, いりごま	
	麦ご飯						精白米, 押麦		
	いかのかりんとうがらめ		いか, 大豆			しょうが	でんぶん, 砂糖	油	
14 木	ゆかりあえ				江戸菜, にんじん	はくさい			735 kcal 30.6 g
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		玉ねぎ	じゃがいも		
	ビスキュイパン		たまご				丸パン, 砂糖, 薄力粉	有塩バター, アーモンド	
	ミネストローネ		豚肉, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも, マカロニ・スパゲッティ	油	
15 金	フルーツヨーグルト			ヨーグルト(全脂無糖)		みかん(缶), パインアップル(缶), りんご(缶)	砂糖		780 kcal 28.8 g
	さつまいもご飯						精白米, 醤油, さつまいも	いりごま	
	茶わん蒸し		たまご, 板なしかまぼこ, 鶏肉		糸みつば				
	鶏肉と都産大根の煮物		鶏肉, 油揚げ		だいこん葉, にんじん	醤油, だいこん, ぶなしめじ	こんにやく, 砂糖	油	
18 月	キムチチャーハン		豚肉		にんじん	白菜キムチ	精白米	油	706 kcal 30.8 g
	ジャンボ餃子		豚肉		にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, 玉ねぎ	ぎょうざの皮, でんぶん, 薄力粉	ごま油, 油	
	わかめスープ		豆腐	カットわかめ			でんぶん	ごま油, いりごま	
	ごまご飯						精白米	いりごま	
19 火	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん	ぶなしめじ, 玉ねぎ	砂糖	油	811 kcal 30.6 g
	おかか和え		かつおぶし		江戸菜, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			はくさい	じゃがいも		
	シナモンシュガートースト						食パン, 砂糖	有塩バター	
20 水	秋野菜のトマトシチュー		鶏肉, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, れんこん, ぶなしめじ	醤油, さつまいも, 薄力粉	油, 有塩バター	775 kcal 27.2 g
	わかめサラダ		ぶんきょう	カットわかめ	にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	油	
	ご飯(北魚漁産こしひかり)						精白米		
	めだいのおろしポン酢がけ		めだい			しょうが, だいこん, レモン	でんぶん, 砂糖	油	
21 木	野菜の海苔和え			焼きのり	江戸菜, にんじん	もやし	砂糖	油	704 kcal 26.6 g
	ごま豚汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		にんじん	ぶなしめじ, だいこん, 長ねぎ	里芋	すりごま	
	ほうじ茶プリン			牛乳, クリーム(乳脂肪), 粉寒天			砂糖		
	ごはん						精白米		
22 金	ししゃもの南蛮漬け			ししゃも(生干し)		長ねぎ	でんぶん, 砂糖	油	700 kcal 30.1 g
	お浸し				江戸菜, にんじん	もやし	砂糖		
	みそけんちん汁		鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	だいこん, 玉ねぎ	じゃがいも, こんにやく		
	カレーミートドッグ		豚肉	ピザチーズ	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	コッペパン, 薄力粉	油	
25 月	洋風たまごスープ		鶏肉, たまご		にんじん, 江戸菜	玉ねぎ, キャベツ	でんぶん		701 kcal 32.8 g
	ジャーマンポテト		ベーコン			にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト	じゃがいも		
	豚丼		豚肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, グリンピース	精白米, 押麦, しらたき, 砂糖	油	
	五目スープ		豆腐		にんじん, 江戸菜	玉ねぎ, えのきたけ		ごま油, いりごま	
26 火	りんごゼリー			粉寒天		りんご 濃縮還元ジュース	砂糖		748 kcal 30.3 g
	ごはん						精白米		
	魚のねぎみそ焼き		たいせいやうさば, 赤みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	切干大根の煮物		油揚げ		にんじん	切干しだいこん	砂糖	油	
27 水	みそ汁		赤みそ, 白みそ			玉ねぎ	じゃがいも		780 kcal 29.7 g
	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ		にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, もやし, きゅうり	むし中華めん, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	
	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり			でんぶん, じゃがいも	油	
	ごはん						精白米		
28 木	魚のねぎみそ焼き		たいせいやうさば, 赤みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	780 kcal 29.7 g
	切干大根の煮物		油揚げ		にんじん	切干しだいこん	砂糖	油	
	みそ汁		赤みそ, 白みそ			玉ねぎ	じゃがいも		
	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ		にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, もやし, きゅうり	むし中華めん, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	
29 金	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり			でんぶん, じゃがいも	油	805 kcal 35.8 g
	ごはん						精白米		
	魚のねぎみそ焼き		たいせいやうさば, 赤みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	切干大根の煮物		油揚げ		にんじん	切干しだいこん	砂糖	油	

※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。

11月平均	747	30.7
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5