

令和6年度 10月予定献立表

文京区立第一中学校

日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	さつま芋ご飯			米 さつま芋 黒ごま		727 kcal
	松風焼き	○	鶏肉 豆腐 みそ 卵	油 砂糖 パン粉 ごま	人参 生姜 都内産長葱	33.2 g
	野菜のボン酢和え			砂糖	白菜 小松菜 人参 もやし レモン果汁	23.9 g
	沢煮わん		豚肉	油 じゃが芋	ごぼう 大根 人参 えのきたけ 水菜 都内産長葱	3.3 g
2日(木)は、試験のため給食はありません。						
4 金	ハッシュドライス	○	豚肉 八丁みそ 生クリーム	米 バター 油 中ざら糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ トマト缶 トマトジュース	779 kcal
	野菜とじゃがいものサラダ			じゃが芋 砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	26.4 g
	りんご				りんご	27.0 g
7 月	ごはん			米		2.5 g
	おかかふりかけ	○	かつお節 あおのり 焼きのり	パン粉 ごま 砂糖		766 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉 豆腐 卵	油 砂糖	人参 えのきたけ 都内産長葱	34.2 g
	野菜のおろしあえ			砂糖 油	人参 もやし 小松菜 キャベツ きゅうり 大根	25.1 g
8 火	さつま汁		豚肉 みそ	油 さつま芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 都内産長葱	2.4 g
	きなこ揚げパン	○	きな粉	揚げ油 コッペパン 砂糖		742 kcal
	チキンポトフ		鶏肉 ベーコン	油 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 キャベツ	32.1 g
9 水	ヨーグルト					31.1 g
	ごはん			米		2.1 g
	家常豆腐	○	豚肉 赤みそ 生揚げ	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ エリンギ 都内産長葱	769 kcal
10 木	きわかめ		きわかめ	ごま 油 砂糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり 小松菜 コーン	32.7 g
	しょうゆラーメン	○	豚肉 かつお節	むし中華めん 油 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 しめじ 人参 白菜 もやし 小松菜 都内産長葱	29.9 g
	中華サラダ			ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 大豆もやし きゅうり コーン 玉葱	26.7 g
	お豆かりんとう		大豆 調理用牛乳	揚げ油 さつま芋 でん粉 砂糖 黒ごま		3.3 g
11 金	ソースチキンかつ丼	○	鶏肉	米 押麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ	744 kcal
	かぶの具沢山みそ汁		みそ	じゃが芋	人参 玉葱 えのきたけ かぶ 長葱 かぶの葉	31.8 g
	りんご				りんご	19.0 g
15 火	さんまのひつまぶし	○	さんま	米 押麦 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま	生姜 みつば	2.6 g
	月見汁		豆腐 鶏肉	白玉粉	かぼちゃ 大根 人参 長葱	738 kcal
	油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	油 ごま油 砂糖	キャベツ もやし 人参 小松菜 生姜	26.9 g
	ごまだれパスタ	○	鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 練りごま ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり 生姜	29.6 g
16 水	ボンデケーキ	○	調理用牛乳 粉チーズ	白玉粉 油		838 kcal
	柿					36.4 g
	親子丼	○	鶏肉 卵 焼きのり	米 押麦 砂糖	玉葱 みつば	32.2 g
17 木	すまし汁		豆腐 わかめ		人参 えのきたけ 小松菜 長葱	2.5 g
	あんみつ	○	寒天 小豆	砂糖 黒砂糖	もも缶 バイン缶 みかん缶	746 kcal
	ご飯			米		31.7 g
18 金	秋なす入り四川豆腐	○	豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 しめじ エリンギ なす たら 都内産長葱	768 kcal
	わかめごまだレサラダ		わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	小松菜 人参 キャベツ コーン	34.5 g
						28.0 g
21 月	チキントマトクリームパスタ	○	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	生パスタ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 セロリー トマト缶	768 kcal
	青菜のコーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 江戸菜 コーン 玉葱	30.2 g
	きなこポポーロ		きな粉	小麦粉 でん粉 油 砂糖 粉糖		35.2 g
22 火	豚丼	○	豚肉	米 押麦 油 しらたき 焼きふ 砂糖	玉葱 都内産長葱	2.7 g
	かきたまみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ 卵	でん粉	人参 玉葱 江戸菜	740 kcal
	みかん				みかん	33.5 g
23 水	ツナコーントースト	○	ツナ チーズ	食パン マヨネーズ(エッグフリー)	コーン 玉葱	22.6 g
	ポークビーンズ		大豆 ベーコン 豚肉	油 じゃが芋	にんにく セロリー 玉葱 人参 トマト缶	2.9 g
	フレンチサラダ			砂糖 油	人参 もやし きゅうり キャベツ レモン果汁 玉葱	751 kcal
24 木	ごはん			米		32.9 g
	さばのみそ煮	○	さば みそ	砂糖 でん粉	生姜	36.5 g
	江戸菜サラダ		ひじき	春雨 ごま油 砂糖	江戸菜 もやし 人参	3.5 g
	けんちん汁		鶏肉 豆腐	油 里芋 こんにゃく	大根 人参 長葱	2.8 g
25 金	ジャンバラヤ	○	ベーコン 鶏肉 ウィナー	米 押麦 バター 油	玉葱 人参 しめじ コーン ビーマン	759 kcal
	野菜スープ		ベーコン 豚肉	油	玉葱 人参 もやし かぶ キャベツ かぶの葉	23.5 g
	スイートポテト		調理用牛乳 生クリーム 卵	さつま芋 砂糖 バター		27.1 g
26 土	ブルコギ丼	○	豚肉	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉葱 もやし たら 人参 しめじ りんご 生姜 にんにく	2.2 g
	わかめスープ		鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 玉葱 小松菜	732 kcal
	秋色ゼリー		寒天 乳酸菌飲料	砂糖	オレンジジュース ぶどうジュース	28.2 g
29 火	秋野菜のカレーライス	○	豚肉	米 バター 油 小麦粉 じゃが芋 さつま芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご エリンギ しめじ れんこん 長葱	21.2 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖 油	人参 キャベツ もやし きゅうり 玉葱	2.3 g
	りんご				りんご	761 kcal
30 水	ごはん			米		24.7 g
	ごぼうふりかけ	○	鶏肉	油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 生姜	24.7 g
	わかさぎの磯辺揚げ		わかさぎ あおのり	揚げ油 小麦粉 でん粉		2.3 g
	塩肉じゃが		豚肉	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 しめじ わけぎ	2.2 g
31 木	和風きのこスパゲッティ	○	ベーコン 鶏肉 焼きのり	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 でん粉 バター	人参 玉葱 しめじ エリンギ えのきたけ 都内産小松菜	761 kcal
	みそドレッシングサラダ		白みそ	ごま 砂糖 油	キャベツ もやし 大根 きゅうり 人参	30.3 g
	パンキンチーズケーキ		クリームチーズ 豆乳 調理用牛乳 生クリーム	砂糖 米粉	かぼちゃ	30.5 g

★ 食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

※ 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。



