



10月予定献立表

令和6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 水	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉	★丸パン, 砂糖	キャベツ	みりん, 醤油, 酒	723 kcal			
	粒マスタードサラダ			砂糖	米油	酢, 塩, こしょう, ★粒入りマスタード	31.3 g			
	コーンクリームスープ			★牛乳, ★生クリーム	薄力粉	米油, ★バター	玉ねぎ, コーン, クリームコーン	とりがらスープ, 塩, こしょう		
3 木	さんまのひつまぶし	○	さんま, たまご	米, でんぷん, 砂糖	米油, ★ごま	さやいんげん	しょうが	酒, 醤油, みりん, 酢	716 kcal	
	みそ汁		鶏肉, みそ	こんにゃく		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布	30.3 g	
	果物						★みかん			
4 金	きつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ	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, 塩, 醤油, みりん, 酒	750 kcal	
	大学芋			さつまいも, 砂糖, 水あめ	米油, ★ごま			酢, 醤油	27.1 g	
	果物						★日本なし			
7 月	ご飯	○		米				717 kcal		
	めだいのお宝焼き		めだい	砂糖, さつまいも, でんぷん		かぼちゃ	しょうが, えだまめ	醤油, みりん, 酒, 塩	32.9 g	
	野菜の千草和え		油揚げ, たまご	こんにゃく, 砂糖	★ごま	にんじん, こまつな		醤油, 酢		
	みそ汁		豆腐, みそ			こまつな	はくさい, えのきたけ	かつお厚削り節, だし昆布		
8 火	ミルクパン	○		★ミルクパン				743 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, パセリ	玉ねぎ, しめじ, エリンギ	鶏ガラ, 塩, こしょう	26.3 g
	グレープゼリー			粉寒天	砂糖			★グレープジュース		
9 水	しょうゆラーメン	○	豚肉, なたと	蒸し中華めん	米油, ごま油	にんじん, チンゲンツァイ	長ねぎ, もやし, コーン にんにく, しょうが	鶏ガラ, 豚骨, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース, 酒	790 kcal	
	春巻き		豚肉	春巻きの皮, 砂糖, 緑豆はるさめ, でんぷん, 薄力粉	米油, ごま油	ピーマン	もやし	酒, オイスターソース, 塩, こしょう, 醤油	35.5 g	
	果物						★日本なし			
10 木	パエリア	○	鶏肉, ★えび, いか	米	米油	にんじん, ピーマン パプリカ赤・黄	玉ねぎ	ターメリック, 鶏ガラ, 塩, ワイン, こしょう	728 kcal	
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, たまご	じゃがいも, 砂糖	米油	ホールトマト	玉ねぎ	塩, ケチャップ, ソース	34.2 g	
	コシード風スープ		ウィンナー, 鶏肉, ひよこまめ(乾)	じゃがいも		にんじん	玉ねぎ, キャベツ	鶏ガラ, 塩, こしょう, ワイン		
11 金	ご飯	○		米				724 kcal		
	とり天		鶏肉, たまご	薄力粉, でんぷん	米油		しょうが, にんにく	酒, 醤油	32.3 g	
	ひじきの煮物		油揚げ, 大豆	こんにゃく, 砂糖	米油	にんじん		醤油, みりん, 酒		
	だんご汁		みそ	里芋, 冷凍ほうとう		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		
15 火	栗ご飯	○		米, もち米	日本栗, ★ごま			704 kcal		
	焼きししゃも		★ししゃも					酒, 塩, 醤油	29.8 g	
	根菜の煮物		鶏肉, 高野豆腐	こんにゃく, 砂糖		にんじん, さやいんげん	だいこん, ごぼう	かつお厚削り節, 酒, 塩, 醤油, みりん		
	月見汁		豆腐, 鶏肉	白玉粉		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		
16 水	チャーハン	○	たまご, 豚肉	米, 押麦	米油, ごま油	ピーマン, パプリカ赤	しょうが, 長ねぎ	醤油, 酢, 塩, こしょう, 酒	724 kcal	
	焼肉サラダ		豚肉	こんにゃく, 砂糖	米油, ごま油	にんじん, ブロッコリー	もやし	酒, 醤油, みりん, 酢, ★からし粉	28.0 g	
	焼きりんご			砂糖	★バター		★りんご, レモン			
17 木	ご飯	○		米				830 kcal		
	コロッケ		豚肉, たまご	★脱脂粉乳, ★牛乳	じゃがいも, 砂糖, 乾燥マッシュポテト 薄力粉, パン粉	米油		玉ねぎ	塩, こしょう, ソース, ケチャップ, ワイン	29.9 g
	もやしと竹輪の和え物		焼き竹輪	砂糖	ごま油	にんじん, こまつな	もやし	酢, 醤油, 塩		
	みそ汁		油揚げ, みそ			こまつな	だいこん, えのきたけ	かつお厚削り節, だし昆布		
18 金	カレーミートドッグ	○	豚肉, レンズまめ(乾)	★チーズ	★コッペパン, 薄力粉	米油	にんじん	玉ねぎ	塩, カレー粉, ソース, ウスターソース, ケチャップ	722 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん	きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	34.0 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	
22 火	ご飯	○		米				715 kcal		
	おろしハンバーグ		豚肉, 豆腐, たまご	★牛乳	パン粉, 砂糖	米油	万能ねぎ	玉ねぎ, だいこん	塩, こしょう, ナツメグ粉, 醤油, 酢	27.6 g
	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		
23 水	じゃが芋のバター醤油煮	○		じゃがいも, 砂糖	★バター			醤油		
	ご飯			米					773 kcal	
	豚すき焼き風煮		豚肉, 豆腐	こんにゃく, 砂糖	米油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, 長ねぎ, しめじ, えのきたけ, はくさい	かつお厚削り節, 酒, 醤油, みりん	32.5 g	
24 木	小松菜あんころ餅	○	豆腐, あずき	白玉粉, 砂糖		こまつな			775 kcal	
	揚げ餃子		豚肉		ぎょうざの皮, でんぷん, 薄力粉	米油, ごま油	にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ	醤油, 塩, 酒	28.6 g
	ビーフン炒め		豚肉		ビーフン	米油, ごま油	にんじん, チンゲンツァイ	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	
	中華スープ		鶏肉, 豆腐			にんじん	はくさい	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, 醤油		
25 金	ご飯	○		米				776 kcal		
	さばのみそ煮		さば, みそ	砂糖		しょうが		だし昆布, 酒, 醤油	29.6 g	
	野菜のおろし和え			砂糖		こまつな	はくさい, もやし, だいこん	醤油		
28 月	けんちん汁	○	豆腐	こんにゃく, 里芋	ごま油	にんじん	だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布, 塩, 醤油, 酒		
	親子丼		鶏肉, たまご	米, 押麦, 砂糖	米油	にんじん	玉ねぎ	かつお厚削り節, みりん, 醤油	711 kcal	
	みそ汁		油揚げ, みそ				かぶ, キャベツ	かつお厚削り節, だし昆布	30.4 g	
29 火	果物	○					★みかん			
	レモンシユガートースト			★食パン, 砂糖	★バター		レモン		712 kcal	
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	★生クリーム, ★チーズ	じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん, パセリ ホールトマト	玉ねぎ, にんにく	塩, こしょう, 鶏ガラ, ケチャップ, ビューレ, 醤油, ソース, ペイリーフ, パプリカ粉	29.4 g
30 水	果物	○					★かき			
	ご飯			米					743 kcal	
	かつおのごま揚げ		かつお	砂糖, でんぷん	★ごま, 米油		しょうが	酒, 醤油, みりん	32.4 g	
	野菜のからし和え			砂糖		こまつな, にんじん	キャベツ	醤油, ★からし粉		
31 木	芋	○	まだい					かつお厚削り節, 塩, 酒, 醤油		
	クリームソースパゲッティ		鶏肉	★チーズ, ★牛乳, ★生クリーム	スパゲッティ, 薄力粉	米油, ★バター	こまつな	玉ねぎ, しめじ	ワイン, 鶏ガラ, 塩, こしょう	853 kcal
	カラフルサラダ			砂糖		にんじん, パプリカ赤・黄	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, ★りんご	酢, 塩, ワイン, ★からし粉	30.5 g	
パンキンマフィン	たまご	★牛乳	薄力粉, 砂糖	★バター, 米油	かぼちゃ	ベーキングパウダー				

※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。