

令和8年度

9月 献立表



調布市立第八中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 木	なすとトマトのスパゲティ	○	ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油,揚げ油,砂糖	なす,玉ねぎ,にんにく,トマト	800 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,白菜,とうもろこし,玉ねぎ	23.8 g
	かぼちゃの豆乳ケーキ		調整豆乳	小麦粉,砂糖,サラダ油,粉糖	かぼちゃ	34.7 g
						2.4 g
4 金	わかめご飯(α米)	○	炊込みわかめ	アルファ米(原料:うるち米)		672 kcal
	ししゃものさざれ焼き		ししゃも	エッグフリーマヨネーズ,パン粉		27.3 g
	豚汁		豚モモ,木綿豆腐,米みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,長ねぎ	17.6 g
	ほうれん草ののり和え		きざみのり		ほうれん草,キャベツ,もやし,人参	2.2 g
7 月	えびといかのばら天井	○	イカ,エビ,大豆	米,小麦粉,片栗粉,揚げ油,砂糖	いんげん	738 kcal
	青菜とわかめの柑橘風味和え		わかめ	砂糖	ほうれん草,もやし,人参,しめじ,レモン	32.1 g
	かきたま汁		木綿豆腐,卵	片栗粉	人参,筍,長ねぎ,小松菜	24.8 g
						3.4 g
8 火	クリームボックス	○	牛乳,生クリーム,加糖練乳	食パン,砂糖,無塩バター,コーンスターチ,バター,グラニュー糖		746 kcal
	ポークシチュー		豚肉	じゃがいも,炒め油,小麦粉,サラダ油,バター	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,生姜	25.5 g
	フレンチドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,とうもろこし,赤パプリカ,玉ねぎ	33.8 g
						3.0 g
9 水	菊花と鮭のまぜ寿司	○	サーモン,きざみのり	米,砂糖,サラダ油,白ごま	きゅうり,菊花	674 kcal
	鶏のみそ漬け焼き		鶏肉,赤みそ,八丁味噌	砂糖	にんにく,玉ねぎ	32.6 g
	だぶ		かまぼこ	しらたき,片栗粉	大根,人参,干し椎茸,いんげん	23.9 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	3.5 g
10 木	中華丼	○	豚肉,イカ,エビ	米,炒め油,片栗粉,ごま油	にんにく,生姜,筍,人参,玉ねぎ,白菜,チンゲンツァイ,きくらげ	735 kcal
	パンサンスー			春雨,ごま油,サラダ油,砂糖	もやし,人参,キャベツ,きゅうり	26.0 g
	ごま団子		あずき(こし)	白玉粉,上新粉,砂糖,ラード,ねりごま,白ごま,揚げ油		21.8 g
						2.3 g
11 金	ごはん	○		米		660 kcal
	ゴーヤの佃煮		おかか	砂糖,中ざら糖,白ごま	ゴーヤ	23.2 g
	鶏肉と夏野菜の酢豚風		鶏肉	片栗粉,揚げ油,炒め油,砂糖	生姜汁,赤パプリカ,ピーマン,かぼちゃ,人参,玉ねぎ,筍,干し椎茸	22.9 g
	チンゲン菜の中華風スープ		鶏肉,乾燥わかめ	ごま油	人参,チンゲンツァイ,玉ねぎ,長ねぎ	2.9 g
15 火	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,炒め油	ピーマン,玉ねぎ,とうもろこし,マッシュルーム	619 kcal
	具だくさんポトフ		鶏肉,ウィンナー	じゃがいも	人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,チンゲンツァイ	25.1 g
	イタリアンサラダ		サラミソーセージ	サラダ油,砂糖	白菜,キャベツ,人参	27.0 g
						3.8 g
16 水	木島平村のごはん	○		米		696 kcal
	さばのぬか炊き		さば	砂糖		33.5 g
	水菜の信田和え		油揚げ,おかか	砂糖	水菜,白菜,もやし,人参	25.3 g
	吉野汁		鶏肉,竹輪,油揚げ	こんにゃく,じゃがいも,片栗粉	小松菜,人参,長ねぎ	2.7 g
17 木	梅しらすごはん	○	しらす	米	カリカリ梅	683 kcal
	がめ煮		鶏肉	里芋,こんにゃく,炒め油,砂糖	ごぼう,人参,大根,筍,干し椎茸,いんげん,生姜	25.7 g
	青のり大豆		大豆,青のり	片栗粉,揚げ油		19.0 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	2.3 g
18 金	ターメリックライス	○		米		725 kcal
	シーフードクリームソース		鶏肉,エビ,イカ,あさり,牛乳,生クリーム	炒め油,小麦粉,バター,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー,にんにく	24.3 g
	白いんげん豆のサラダ		いんげんまめ,ひよこ豆	サラダ油,砂糖	人参,キャベツ,小松菜,とうもろこし	23.9 g
	青空ゼリー		アガー	はちみつ,砂糖,綿菓子	レモン	2.2 g
24 木	みそコーンラーメン	○	豚肉,高野豆腐,赤みそ,白みそ	蒸し中華めん,ラード,ごま油	干し椎茸,人参,もやし,長ねぎ,とうもろこし,にら,にんにく,生姜	677 kcal
	じゃこ入り海藻のサラダ		干ひじき,じゃこ	ごま油,サラダ油,砂糖	小松菜,キャベツ,人参	23.9 g
	キャラメルポテト		豆乳クリーム	さつまいも,揚げ油,砂糖		25.6 g
						3.3 g
25 金	里芋ご飯	○		米,もち米,里芋		748 kcal
	鶏肉の秋煮		鶏肉,竹輪,大豆,炊込みご飯用刻み昆布	こんにゃく,くり,炒め油,砂糖	大根,人参,筍,干し椎茸,いんげん	25.8 g
	お月見団子(あんこ)		あずき	白玉,砂糖		14.6 g
						2.3 g
30 水	さんまご飯	○	さんま	米,押し麦,片栗粉,揚げ油,砂糖	生姜汁,いんげん	684 kcal
	わかめと大根の和風サラダ		乾燥わかめ	ごま油,サラダ油,砂糖	小松菜,人参,大根,キャベツ	21.5 g
	さつまい		豚バラ,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,さつまいも,炒め油	大根,人参,長ねぎ	25.7 g
						3.7 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。