



令和5年7月給食献立表

文京区立第三中学校

日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3月	アーモンドトースト		食パン アーモンド 砂糖 バター			773
	ホワイトシチュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	26.3
	きのこサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり しめじ にんじん えのきたけ 玉ねぎ にんにく	米酢 塩 こしょう しょうゆ	
4火	ポークカレーライス	豚肉	米 麦 小麦粉 米油 バター ジャガイモ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	鶏がら ローリエ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン チョコ カレー粉	768
	海藻サラダ	わかめ	砂糖 ごま ごま油	もやし きゅうり ねぎ にんじん しょうが	しょうゆ 米酢 みりん	23.6
	冷凍みかん			みかん		
5水	ごまだれサラダうどん	鶏肉 わかめ	米油 うどん 砂糖 ごま ごま油	きゅうり にんじん もやし ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 鶏がら	786
	小魚の磯辺揚げ	わかさぎ たまご 青のり	米油 小麦粉	塩		35.6
	茹でとうもろこし			とうもろこし		
6木	ごはん		米			
	魚のあずま煮	鮭	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ 酒	765
	切り干し大根の炒め煮	さつまあげ	米油 こんにゃく 砂糖	にんじん 切り干し大根 小松菜	みりん 酒 しょうゆ かつお節	32.0
	さつま汁	鶏肉	さつまいも	にんじん 大根 しめじ ねぎ	かつお節 昆布 みそ	
7金	七夕ずし 和食の日	あなご のり	米 麦 砂糖	にんじん さやいんげん	昆布 しょうゆ 酒 塩 みりん 米酢	732
	ジャガイモのそぼろ煮	豚肉	米油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 こんにゃく	しょうが にんじん 玉ねぎ	かつお節 しょうゆ 酒	24.6
	そうめん入りすまし汁	かまぼこ	そうめん	大根 にんじん	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ みりん	
	七夕ゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース ナタデココ レモン		
10月	ごはん		米			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖 片栗粉		みりん 酒 しょうゆ	701
	きゃべつの塩昆布炒め	豚肉 塩昆布	米油 ごま油	きゃべつ にんじん	しょうゆ 塩 酒	32.5
むらくも汁	豆腐 たまご わかめ	片栗粉	にんじん	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
11火	はちみつレモントースト		食パン バター はちみつ	レモン		804
	トマトクリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 粉チーズ	米油 ジャガイモ バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト(缶) ほうれんそう	トマトピューレ 塩 こしょう しょうゆ 鶏がら	27.6
	イタリアンサラダ	チーズ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン(缶) 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう	
12水	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にら	トウモロコシ 鶏がら 酒 しょうゆ みそ オイスターソース	723
	中華サラダ	わかめ 豚肉	砂糖 ごま油	大豆もやし にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ にんにく しょうが レモン	酒 米酢 しょうゆ 塩	32.4
	オレンジ			オレンジ		



日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
13木	ごはん		米			
	ビーンズコロッケ	豚肉 白いんげん豆 たまご	米油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	808
	野菜とウィンナーのソテー	ウィンナー	オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ コーン(缶)	塩 こしょう	27.5
	きのこ汁	鶏肉	片栗粉	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ 小松菜	かつお節 塩 酒 しょうゆ	
14金	夏野菜のスパゲッティ	豚肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 オリーブ油	にんにく セロリ トマト 玉ねぎ なす 黄ピーマン ズッキーニ 赤ピーマン マッシュルーム(缶)	ケチャップ こしょう 赤ワイン トマトピューレ 塩 ウスターソース	825
	コールスローサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン(缶)	米酢 塩 こしょう からし	31.2
	キャロットマフィン	たまご 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 バター 生クリーム アーモンド	にんじん オレンジジュース	ベーキングパウダー	
	ごはん		米			
18火	魚の西京焼き	銀ひらす	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	731
	変わりきんぴら	ちくわ	米油 ごま油 砂糖 こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん	みりん しょうゆ	30.3
	みそ汁	わかめ	ジャガイモ	玉ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
	抹茶ソイラテゼリー	寒天 豆乳 甘納豆	砂糖 生クリーム		抹茶	
19水	黒砂糖パン		黒砂糖パン			
	チキン・パルミジャーナ	鶏肉 たまご チーズ	小麦粉 パン粉 オリーブ油 砂糖	トマト(缶) にんにく	こしょう バジル 塩	847
	カラフルサラダ サッカー女子 ワールドカップ 応援献立		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 赤ピーマン	米酢 塩 こしょう しょうゆ	39.8
	クマラスープ	白いんげん豆 牛乳	バター さつまいも ジャガイモ 生クリーム	玉ねぎ	鶏がら カレー粉 塩 こしょう コーンスターチ	

*学校行事、食料納入等により献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。
*給食食材のお問い合わせは栄養士・松田までお願いいたします。 TEL (3814) 2544

7月7日「七夕」

七夕は日本に伝わる5節句の1つで、中国に古くから伝わる伝説に由来します。その伝説とは、昔、牛飼いの働き者の「ひこぼし」と機織りが上手な働き者の「おりひめ」を天の神様が結婚させることにしました。しかし、結婚後の2人は遊んでばかりで仕事をおろそかにしたため天の神様は2人を天の川の両岸に引き離し、1年に1度、7月7日の夜だけ天の川を渡って会うことを許したという伝説です。この日には笹竹に願い事を書いた短冊を飾りつけたり、そうめんを食べたりします。
給食では、7月7日に天の川を描いた七夕ずしとそうめん入りすまし汁、七夕ゼリーを作ります。

夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!!

夏野菜は、夏に旬を迎える野菜です。キュウリやトマト、ナス、トウモロコシ、枝豆、ピーマン、オクラなどたくさんあります。旬の野菜は、おいしいだけでなく栄養価が期待できるのも魅力です。夏野菜は、夏バテ気味の時などに嬉しいビタミン類やカリウムなどの栄養素が多く含まれているのが特徴です。また、体を冷やす効果もあると言われています。いろいろな種類の夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。