



令和5年12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)
1 金	ごはん		米			812 32.0
	油麩入り肉じゃが	豚肉	米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油麩	玉ねぎ にんじん	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	きびなごのあまから	きびなご	片栗粉 米油 砂糖 ごま 米粉	しょうが	しょうゆ 酒 米酢	
	グレープフルーツゼリー	寒天	砂糖	グレープフルーツジュース		
4 月	ごはん		米			775 30.5
	魚のあずま煮	鮭	小麦粉 米油 片栗粉 ごま 砂糖		しょうゆ 酒	
	れんこんの炒め煮		米油 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ れんこん	酒 しょうゆ	
	さつまい	とり肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 ねぎ しめじ	かつお節 昆布 みそ	
5 火	ごはん		米			786 31.3
	ヘルシーハンバーグ	豚肉 豆腐 たまご	米油 パン粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶	こしょう 赤ワイン ケチャップ からし 中濃ソース 塩	
	じゃがいもと コーンのバター炒め	ベーコン	じゃがいも バター 米油	コーン缶 アスパラガス	塩 こしょう しょうゆ	
	レンズ豆スープ	ウィンナー レンズ豆	米油	玉ねぎ にんじん	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ	
6 水	2色あげパン ※	きなこ	米粉パン 米油 砂糖		抹茶	712 35.5
	荳わかめ中華サラダ	荳わかめ とり肉	ごま ごま油 砂糖 米油	きゅうり にんじん もやし コーン缶	米酢 しょうゆ からし	
	肉だんごスープ	とり肉 たまご	片栗粉	ねぎ しょうが にんじん もやし しめじ ねぎ 白菜 小松菜	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ 酒	
7 木	ごはん		米			831 35.6
	さばの照り焼き	さば	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	みそポテト	大豆	じゃがいも 片栗粉 砂糖 米油		みそ みりん	
	白菜のかきたま汁	豆腐 たまご わかめ	片栗粉	白菜 えのきたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん	
8 金	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		808 31.3
	スパゲッティ きのこソース	豚肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト缶 マッシュルーム缶	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース トマトペースト トマトピューレ	
	豆とツナのサラダ	ツナ ひよこ豆 金時豆	砂糖 米油	きゅうり きゅうり 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう からし	
11 月	かぼちゃドーナツ	牛乳 白いんげん豆	小麦粉 バター 砂糖 アーモンド	かぼちゃペースト	ベーキングパウダー	775 24.2
	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら 0-1I 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 加-粉	
	フライドポテトの ハニーサラダ		米油 じゃがいも はちみつ	きゅうり きゅうり にんじん	塩 米酢 からし	
12 火	りんご			りんご		745 30.5
	キムチチャーハン	豚肉	米 麦 米油 ごま ごま油	にんじん 白菜キムチ ねぎ	塩 しょうゆ 酒 こしょう	
	小魚の南蛮漬	わかさぎ	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	
	タイピーエン	豚肉 いか えび なると うすらのたまご	春雨 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 きくらげ しょうが	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース	
ヨーグルトゼリー オレンジソース	寒天 ヨーグルト	砂糖 コーンスターチ	オレンジジュース			

※12月6日の2色揚げパンには、米粉パンを使用します。これは、米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業の一環として実施しています。世界情勢などを背景として小麦の供給が不安視されているため、米粉パンを活用して、給食をきっかけに食料自給率の向上と日本の農業に関心をもってもらうことを目的として実施しています。



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 水	焼きピロシキ	豚肉 たまご	ミルクパン 小麦粉 米油 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース こしょう 中濃ソース ケチャップ	725 29.9
	ボルシチ	豚肉	米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん トマトジュース 玉ねぎ きゃべつ	鶏がら 塩 こしょう	
	夢オレンジ			夢オレンジ		
14 木	ごはん		米			724 32.7
	八珍豆腐	豚肉 えび いか 豆腐	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ チンゲンサイ	鶏がら こしょう オイスターソース しょうゆ 酒 塩	
	パンパンジー	とり肉	米油 ごま油 砂糖 ごま	もやし きゅうり にんじん	酒 カレー粉 米酢 しょうゆ みそ みりん	
15 金	ごはん		米			860 32.4
	ひじき入りたまご焼き	とり肉 ひじき たまご	米油 砂糖	玉ねぎ にんじん	酒 塩 しょうゆ	
	もやしのソテー	さつまあげ	ごま油	もやし 万能ねぎ にんじん	塩 しょうゆ こしょう	
	みそ汁	油あげ		大根 小松菜	かつお節 煮干し みそ	
18 月	大学いも		さつまいも ごま 米油 砂糖 みずあめ		しょうゆ	806 31.6
	チンジャオロースー丼	豚肉	米 麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	エリンギ 赤ピーマン ピーマン 白菜	鶏がら こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース	
	蒸し鶏のサラダ	とり肉	ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり ねぎ しょうが	酒 米酢 しょうゆ トウバンジャン	
19 火	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	パイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン	アーモンドエッセンス	831 29.6
	セサミトースト		胚芽食パン ごま バター 砂糖			
	ホワイトシチュー	ベーコン とり肉 牛乳 白いんげん豆	米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	
20 水	コーンサラダ		米油 ごま 砂糖	きゅうり きゅうり コーン缶 玉ねぎ りんご にんにく	マヨネーズ 塩 米酢 こしょう しょうゆ	725 34.6
	ごはん 和食の日		米			
	鮭の塩麹焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ 塩麹 みりん	
21 木	卵の花炒め	おから 油あげ ちくわ	米油 砂糖	にんじん ねぎ	みりん しょうゆ かつお節 酒 昆布	776 27.5
	せんべい汁	とり肉	南部せんべい	大根 にんじん しめじ ねぎ ごぼう	昆布 かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	ほうとう	豚肉 油あげ	米油 さといも ほうとう	白菜 にんじん 大根 かぼちゃ しめじ 小松菜 しょうが	みそ しょうゆ 酒 こしょう かつお節	
22 金	ポテトたこあげ	たこ ベーコン たまご 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース	909 37.7
	みかん(はれひめ)			みかん		
	パセリライス		米 バター	にんにく パセリ	塩	
	フライドチキン	とり肉 たまご	小麦粉 米油		塩 こしょう オールスパイス ガーリックパウダー	
22 金	ブロッコリーソテー	ベーコン	オリーブ油	にんにく ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう	37.7
	きゃべつのスープ	ウィンナー		きゃべつ にんじん 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	
22 金	ココアケーキ	たまご 牛乳	砂糖 小麦粉 バター チョコレート		ベーキングパウダー ココア	

*学校行事や天候等により献立内容、使用食材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