



令和8年1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)
9 金	ごはん 和食の日		米			839 35.8
	松風焼き	鶏肉 たまご 牛乳	パン粉 砂糖 ごま	ねぎ 玉ねぎ にんじん	みそ 酒	
	野菜のごまあえ		砂糖 ごま	もやし きゃべつ にんじん 小松菜	しょうゆ かつお節	
	白玉雑煮	かまぼこ 豆腐 鶏肉	白玉粉	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ 酒	
	ミルクゼリー いちごソース	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	レモン いちご	赤ワイン	
13 火	チキンライス	鶏肉	米 麦 米油 バター	玉ねぎ ピーマン にんじん	パプリカ 白ワイン こしょう ケチャップ 塩	785
	野菜のキッシュ	ハム 牛乳 チーズ たまご	生クリーム 米油	玉ねぎ ほうれんそう	塩 こしょう	28.8
	パンプキンスープ	白いんげん豆 牛乳	バター コーンスターチ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう	
14 水	きつねうどん	鶏肉 油あげ	うどん 米油 砂糖	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	昆布 かつお節 酒 みりん しょうゆ 塩	770
	ポテトたこあげ	ベーコン たこ 青のり たまご	じゃがいも 米油 片栗粉 砂糖	しょうが ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース	25.8
	3色ゼリーポンチ	寒天	砂糖	レモン オレンジジュース りんごジュース ぶどうジュース ナタデココ		
15 木	ごはん		米			730 33.7
	魚の香味ソース	あじ	片栗粉 米油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	酒 しょうゆ みりん	
	炒めナムル	豚肉	ごま油 砂糖	ほうれんそう にんじん もやし にんにく	しょうゆ 塩	
16 金	中華たまごスープ	豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	小松菜	鶏がら 酒 塩 こしょう しょうゆ	
	ポテトドッグ	ウィンナー チーズ	コッパパン 米油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	755
	ミネストローネ	鶏肉 粉チーズ	オリーブ油 砂糖 マカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ トマト(缶)	鶏がら ケチャップ 塩 白ワイン	30.3
19 月	ごはん		米			781 31.9
	ヘルシーハンバーグ	豚肉 豆腐 たまご	米油 パン粉 砂糖 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム(缶)	塩 こしょう からし ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	
	パンネと野菜のソテー	ベーコン	米油 パンネ	にんにく フロッコリー 玉ねぎ エリンギ	とうがらし 塩 こしょう バジル	
20 火	ごはん		米			743 33.4
	魚のあずま煮	鮭	片栗粉 小麦粉 ごま 砂糖 米油		しょうゆ 酒	
	切り干し大根の含め煮	さつまあげ	米油 こんにゃく 砂糖	にんじん 小松菜 切り干し大根	かつお節 酒 塩 しょうゆ	
21 水	みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
	ハニートースト		食パン バター はちみつ			782
	ホワイトシチュー	ベーコン 鶏肉 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 ほうれんそう	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	
	きのこサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん えのきだけ しめじ 玉ねぎ にんにく	米酢 しょうゆ こしょう	26.3
	天草オレンジ			天草オレンジ		

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)
22 木	ごはん		米			811 34.4
	鶏肉のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
	きゃべつの塩こんぶ炒め	豚肉 昆布	ごま油 米油	きゃべつ にんじん	酒 しょうゆ	
	呉汁	豆乳 大豆 鶏肉	こんにゃく さといも	大根 ごぼう にんじん 小松菜	かつお節 みそ	
23 金	ごはん		米			842 35.3
	家常豆腐	豚肉 生あげ	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 きゃべつ チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ	
	小魚のバリバリ揚げ	わかさぎ	春巻きの皮 米油 小麦粉	しそ		
26 月	アセロラゼリー	寒天	砂糖		アセロラジュース バイン(缶)	
	横須賀海軍カレー	豚肉 粉チーズ	米 麦 じゃがいも 米油 小麦粉 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう ガラムマサラ カレー粉 オールスパイス ナツメグ ウスターソース チャップ 赤ワイン ケチャップ しょうゆ	802
	わかめサラダ	わかめ 牛乳	米油 砂糖 ごま マヨネーズ	もやし きゅうり にんじん コーン(缶)	米酢 しょうゆ	26.2
27 火	津のかがやき			津のかがやき		
	ごはん		米			805 28.3
	和風コロッケ	豚肉 たまご ひじき 白いんげん豆	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	こしょう しょうゆ ウスターソース 中濃ソース	
	パンプキンコロッケ	豚肉 たまご	米油 小麦粉 パン粉 バター	玉ねぎ かぼちゃ	こしょう 塩 ウスターソース 中濃ソース	
	きゃべつとコーンの ソテー	ベーコン	米油	きゃべつ コーン(缶)	塩 こしょう	
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		
28 水	スパゲッティ ミートソース	豚肉	スパゲッティ 米油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマト(缶)	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩 中濃ソース ローリエ ナツメグ こしょう	863
	ニース風サラダ	ツナ	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	にんじん きゃべつ	米酢 白ワイン 塩 マスタード	32.2
	かぼちゃドーナッツ	牛乳	米油 小麦粉 砂糖 アーモンド バター	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
29 木	ごはん		米			749 30.6
	白身魚のムニエル	めばる	小麦粉 バター 米油	しょうが えのきだけ マッシュルーム(缶) エリンギ しめじ 玉ねぎ	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも 米油	玉ねぎ	塩 こしょう	
30 金	きゃべつのスープ	ウィンナー		きゃべつ にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がら	
	ビスキュイパン	たまご	ミルクパン 砂糖 小麦粉 バター アーモンド		ラム酒	
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 白いんげん豆	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん コーン(缶) エリンギ	鶏がら 塩 こしょう	822
	にんじンドレッシング サラダ	鶏肉	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう みりん しょうゆ	26.8
	りんご			りんご		

*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) 2554