



# 令和8年2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)
2月	炊込みごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま油	大根 にんじん みつば	昆布 酒 しょうゆ 塩	766 31.8
	おでん <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">和食の日 「節分献立」</span>	昆布 さつまいも かまぼこ がんもどき つみれ うずらのたまご	こんにゃく 砂糖 ちくわ麩	にんじん 大根	煮干し しょうゆ 塩	
	青のりピーズポテト	大豆 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油		塩	
3火	ごはん		米			752 31.0
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	しょうゆ みりん	
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも 米油 こんにゃく 砂糖	にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 酒 唐辛子	
	さつまい	鶏肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 しめじ	かつお節 昆布 みそ	
4水	たれかつ丼 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">受験生 応援献立</span>	豚肉 たまご	米 麦 米油 小麦粉 パン粉 砂糖		こしょう 昆布 酒 しょうゆ みりん	779 36.5
	千草あえ <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">勝っ!!</span>	油あげ たまご	こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうゆ 米酢	
	白菜のあんかけ汁 <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">勝っ!!</span>		片栗粉	白菜 しょうが にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	かつお節 しょうゆ 塩 酒	
	いよかんゼリー <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">いい予感♪</span>	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	いよかん		
5木	しょうゆラーメン	豚肉	米油 ごま油 片栗粉 中華麺	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし 小松菜	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 鶏がら	813 32.7
	ひじき入り春巻き	豚肉 ひじき	春巻の皮 米油 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 春雨	ねぎ たら もやし	塩 しょうゆ	
	りんご			りんご		
6金	セサミトースト		食パン ごま バター 砂糖			729 28.3
	白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん 白菜	鶏がら 塩 こしょう	
	シーフードサラダ	えび いか	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	白ワイン 米酢 塩 こしょう からし	
9月	ごはん		米			743 32.2
	白身魚のパーベキューソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	玉ねぎ	こしょう 米酢 塩 パプリカ粉 からし しょうゆ 白ワイン	
	ペンネ・トマトソース	ベーコン 粉チーズ	米油 ペンネ 砂糖	にんにく トマト(缶) 玉ねぎ	塩 こしょう	
たまごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜	鶏がら こしょう しょうゆ 塩		
10火	ドライカレーライス	豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー ピーマン トマトジュース	酒 塩 ターメリック 赤ワイン ガー粉 トマトペースト ローリエ しょうゆ しょうゆ 酢	744 27.1
	マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも 米油 砂糖	きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード	
	せとか(柑橘類)			せとか		
12木	ハニートースト		食パン はちみつ バター			767 26.6
	パンプキンシチュー	豚肉	米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト(缶) かぼちゃ	鶏がら ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう しょうゆ からし	



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金	クリームスパゲッティ	ベーコン いか えび 牛乳	スパゲッティ 米油 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム(缶) にんにく しょうが	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう	883 30.2
	コーンサラダ		米油 マヨネーズ ごま 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ にんにく りんご	塩 こしょう しょうゆ 米酢	
	ブラウニー	たまご	チョコレート 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム		ココア パーキングパウダー	
16月	ごはん		米			709 29.7
	たまごやき	鶏肉 たまご	砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 塩	
	もやしと さつまいのソテー	さつまい	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	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
17火	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 ピーマン 白菜 赤ピーマン	酒 鶏がら しょうゆ こしょう かつお節 オイスターソース	757 34.2
	豆腐ナゲット	鶏肉 豆腐 たまご	小麦粉 米油	にんにく しょうが	塩 こしょう ケチャップ	
	いちご			いちご		
18水	こぎつねごはん	鶏肉 油あげ	米 砂糖 米油	にんじん しょうが	しょうゆ みりん 酒 かつお節 昆布	777 35.1
	魚のからあげ 大根あんかけ	ほき	片栗粉 米油	大根 万能ねぎ	こしょう かつお節 塩 しょうゆ 昆布 みりん	
	根菜のごま豚汁	豚肉 豆腐	さといも ごま	しめじ 大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布 みそ みりん	
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		
19木	焼きピロシキ	豚肉 たまご	ショートニングパン 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう ケチャップ	748 30.2
	ボルシチ	ベーコン 豚肉	米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん きゃべつ トマトジュース 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう	
	甘平(柑橘類)			甘平		
20金	ごはん		米			795 29.4
	ピーズコロケ	豚肉 白いんげん豆 たまご	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ	酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	
みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ			煮干し かつお節 みそ		
27金	ごはん		米			736 30.1
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 しょうゆ こしょう 塩 オイスターソース	
	小魚の南蛮漬	豆あじ	片栗粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 米酢 唐辛子	
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)2544



# 令和8年2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)
2月	炊込みごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま油	大根 にんじん みつば	昆布 酒 しょうゆ 塩	766 31.8
	おでん	和食の日「節分献立」 昆布 さつまいも かまぼこ がんもどき つみれ うずらのたまご	こんにゃく 砂糖 ちくわ麺	にんじん 大根	煮干し しょうゆ 塩	
	青のりピーズポテト	大豆 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油		塩	
3火	ごはん		米			752 31.0
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	しょうゆ みりん	
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも 米油 こんにゃく 砂糖	にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 酒 唐辛子	
	さつまいも汁	鶏肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 しめじ	かつお節 昆布 みそ	
4水	たれかつ丼	受験生応援献立 豚肉 たまご	米 小麦 米油 小麦粉 パン粉 砂糖		こしょう 昆布 酒 しょうゆ みりん	779 36.5
	千草あえ	油あげ たまご	こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうゆ 米酢	
	白菜のあんかけ汁		片栗粉	白菜 しょうが にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	かつお節 しょうゆ 塩 酒	
	いよかんゼリー	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	いよかん	いい予感♪	
5木	しょうゆラーメン	豚肉	米油 ごま油 片栗粉 中華麺	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし 小松菜	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 鶏がら	813 32.7
	ひじき入り春巻き	豚肉 ひじき	春巻の皮 米油 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 春雨	ねぎ なら もやし	塩 しょうゆ	
	りんご			りんご		
6金	セサミトースト		食パン ごま バター 砂糖			729 28.3
	白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん 白菜	鶏がら 塩 こしょう	
	シーフードサラダ	えび いか	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	白ワイン 米酢 塩 こしょう からし	
9月	ごはん		米			743 32.2
	白身魚のパーベキューソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	玉ねぎ	こしょう 米酢 塩 パプリカ粉 からし しょうゆ 白ワイン	
	ペンネ・トマトソース	ベーコン 粉チーズ	米油 ペンネ 砂糖	にんにく トマト(缶) 玉ねぎ	塩 こしょう	
10火	たまごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜	鶏がら こしょう しょうゆ 塩	744 27.1
	ドライカレーライス	豚肉 レンズ豆	米 小麦 米油 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー ピーマン トマトジュース	酒 塩 ターメリック 赤ワイン ガー粉 トマトペースト ローリエ しょうゆ しょうゆ かつおソース	
	マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも 米油 砂糖	きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード	
12木	せとか(柑橘類)			せとか		767 26.6
	ハニートースト		食パン はちみつ バター			
	パンプキンシチュー	豚肉	米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト(缶) かぼちゃ	鶏がら ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
12木	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう しょうゆ からし	



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金	クリームスパゲッティ	ベーコン いか えび 牛乳	スパゲッティ 米油 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム(缶) にんにく しょうが	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう	883 30.2
	コーンサラダ		米油 マヨネーズ ごま 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ にんにく りんご	塩 こしょう しょうゆ 米酢	
	ブラウニー	たまご	チョコレート 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム		ココア パーキングパウダー	
16月	ごはん		米			709 29.7
	たまごやき	鶏肉 たまご	砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 塩	
	もやしとさつまいも汁	さつまいも	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	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
17火	チンジャオロースー丼	豚肉	米 小麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	エリンギ ピーマン 白菜 赤ピーマン	酒 鶏がら しょうゆ こしょう かつお節 オイスターソース	757 34.2
	豆腐ナゲット	鶏肉 豆腐 たまご	小麦粉 米油	にんにく しょうが	塩 こしょう ケチャップ	
	いちご			いちご		
18水	こぎつねごはん	鶏肉 油あげ	米 砂糖 米油	にんじん しょうが	しょうゆ みりん 酒 かつお節 昆布	777 35.1
	魚のからあげ大根あんかけ	ほき	片栗粉 米油	大根 万能ねぎ	こしょう かつお節 塩 しょうゆ 昆布 みりん	
	根菜のごま豚汁	豚肉 豆腐	さといも ごま	しめじ 大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布 みそ みりん	
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		
19木	焼きピロシキ	豚肉 たまご	ショートニングパン 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう ケチャップ	748 30.2
	ボルシチ	ベーコン 豚肉	米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん きゃべつ トマトジュース 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう	
	甘平(柑橘類)			甘平		
20金	ごはん		米			795 29.4
	ピーズコロケ	豚肉 白いんげん豆 たまご	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ	酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	
27金	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ			煮干し かつお節 みそ	736 30.1
	ごはん		米			
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 しょうゆ こしょう 塩 オイスターソース	
	小魚の南蛮漬	豆あじ	片栗粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 米酢 唐辛子	
27金	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)2544