



令和8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)
1 水	ごはん		米			716 30.3
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖 片栗粉		みりん しょうゆ 酒	
	にんじんと玉ねぎと れんこんの炒め煮		米油 砂糖 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ れんこん	酒 しょうゆ 唐辛子	
	豚汁	豚肉 豆腐	じゃがいも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん	かつお節 みそ	
2 木	ごはん		米			797 29.0
	ビーンズコロケ	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	
	ブロッコリーソテー	ウィンナー	米油	にんにく 赤ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー	塩 こしょう	
	みそ汁	わかめ 油あげ		えのきたけ 小松菜	煮干し かつお節 みそ	
3 金	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	719 27.7
	小魚の南蛮漬け	豆あじ	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	
	トックスープ	鶏肉	米油 トック	玉ねぎ にんじん しめじ にら	鶏がら しょうゆ 酒 塩	
	茹でとうもろこし			とうもろこし	塩	
6 月	メープルシロップ トースト		食パン はちみつ バター メープルシロップ			779 29.1
	サーモンの ホワイトシチュー	ベーコン 粉チーズ 鮭 牛乳	米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ しめじ	鶏がら ーリ 塩 白ワイン こしょう	
	サウザンアイランド ドレッシングのサラダ	ベーコン	オリーブ油 マヨネーズ	きゃべつ きゅうり レモン ブロッコリー にんじん	塩 ケチャップ	
7 火	七夕ずし	あなご のり	米 麦 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん	昆布 しょうゆ 酒 塩 みりん 米酢	715 26.0
	笹かまぼこの磯部揚げ	笹かまぼこ たまご 青のり	小麦粉 米油		ベーキングパウダー	
	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		
8 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 米酢	802 34.1
	ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	春巻きの皮 小麦粉 米油	しそ		
	水羊羹	寒天 小豆	砂糖 生麩			
9 木	ごはん		米			712 31.2
	鮭のあずま煮	鮭	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ 酒	
	もやしとさつまあげの 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	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し かつお節 みそ	
10 金	ガパオライス	鶏肉	米 麦 砂糖 米油	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく パプリカ	オイスターソース ナンプラー しょうゆ みりん こしょう	735 27.9
	ヤムウンセン	えび	春雨 米油 砂糖	にんじん きゅうり きゃべつ レモン 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 唐辛子	
	小玉すいか			小玉すいか		



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 月	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ		785 27.9
	ポークシチュー	豚肉	米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース ウスターソース トマトピューレ	
	サラダ・ バジルドレッシング	ベーコン	オリーブ油 砂糖	きゃべつ きゅうり パプリカ にんじん にんにく	米酢 塩 からし	
	ココアミルクゼリー	寒天 牛乳	砂糖 生クリーム		ココア	
14 火	ドライカレーライス	豚肉 レンズ豆	米 麦 バター 米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトジュース ピーマン	酒 ターメリック 赤ワイン カレー粉 ローリエ こしょう 塩 ウスターソース しょうゆ トマトペースト	739 26.7
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも 米油 砂糖	きゅうり にんじん にんにく	米酢 こしょう 塩 白ワイン からし	
	バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		
15 水	ごはん		米			806 32.7
	家常豆腐	豚肉 生揚げ うすらのたまご	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゃべつ 玉ねぎ チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ	
16 木	わかめサラダ	わかめ	米油 ごま 砂糖 マヨネーズ	もやし きゅうり にんじん コーン(缶)	しょうゆ 米酢	729 29.5
	ごはん		米			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		しょうが	しょうゆ 酒	
	じゃがいもとコーンの バター炒め	ウィンナー	じゃがいも 米油 バター	コーン(缶)	しょうゆ 塩 こしょう	
17 金	かきたま汁	豆腐 たまご	片栗粉	にんじん 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	830 32.6
	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 セロリー なす 玉ねぎ スズキニ トマト パプリカ マッシュルーム(缶)	ケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう 赤ワイン ウスターソース	
	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ コーン(缶) にんじん	米酢 こしょう 塩 しょうゆ からし	
	キャラットマフィン	たまご 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 バター 生クリーム	にんじん オレンジジュース	ベーキングパウダー	

*学校行事、食材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人を天の川の兩岸に引き離し、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日に七夕献立として天の川を描いた七夕ずしと笹かまぼこの磯辺揚げ、そうめん入りすまし汁、七夕ゼリーを作ります。

