



# 令和4年6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			766 32.3
	白身魚のバーベキューソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	玉ねぎ	白ワイン 米酢 塩 しょうゆ こしょう パプリカ からし	
	チンゲンサイのオイスターソース炒め	豚肉	米油	チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん もやし	こしょう しょうゆ オイスターソース 塩	
	根菜のごま豚汁	豚肉 油あげ 豆腐	さといも ごま	大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布 みそ みりん	
2 木	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 米油	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト(缶)	トマトピューレ 塩 こしょう オレガノ	816 32.0
	コーンシチュー	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 コーン(缶)	鶏がら ローリエ こしょう 塩	
	ほうれんそうと鶏肉のサラダ	鶏肉	砂糖 米油	きゃべつ にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	酒 米酢 塩 からし	
3 金	ごはん		米			744 33.7
	豚肉の香味ソース	豚肉	ごま	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	みそ しょうゆ 酒 ウスターソース みりん ケチャップ	
	春雨炒め	豚肉	春雨 ごま油	にんじん にんにく 玉ねぎ ピーマン	塩 オイスターソース しょうゆ こしょう	
6 月	中華スープ	豆腐 たまご	ごま油 片栗粉	玉ねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	鶏がら しょうゆ 酒 塩 こしょう	754 31.7
	ごはん		米			
	あじフライ	あじ たまご	小麦粉 パン粉 ごま 米油		こしょう からし 中濃ソース ウスターソース	
	にらともやしのソテー	豚肉	ごま油	もやし にら にんじん	塩 こしょう しょうゆ	
7 火	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 しょうゆ 塩	752 26.1
	ビビンバ	豚肉	米 麦 米油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく ほうれんそう しょうが もやし にんじん	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン みそ	
	冬瓜と春雨のスープ	鶏肉	春雨 片栗粉 ごま油	冬瓜 チンゲンサイ	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ 酒	
8 水	メロン			メロン		805 27.7
	ココアパン		ココアパン			
	ツナとポテトのグラタン	ツナ 牛乳 チーズ	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん ほうれんそう	塩 こしょう 白ワイン	
9 木	きのこのサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ にんにく しめじ	米酢 塩 しょうゆ こしょう	802 34.6
	ごはん		米			
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 うずらのたまご	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	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 鶏がら 酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
10 金	はたはたのからあげ	はたはた 青のり	米油 片栗粉			748 28.0
	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>		米			
	鶏肉の梅肉焼き	鶏肉	砂糖	しょうが 梅干し	しょうゆ みりん 酒	
	野菜のごまあえ		砂糖 ごま	もやし にんじん 小松菜 きゃべつ	しょうゆ かつお節 きゃべつ	
	みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し かつお節 みそ	
11 土	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		821 22.3
	チキンカレーライス	鶏肉	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター	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 小麦粉 ウスターソース しょうゆ 赤ワイン チョコ ケチャップ	
	海藻サラダ	わかめ	米油 砂糖 ごま	もやし きゅうり にんじん コーン(缶)	しょうゆ 米酢 からし	
サワーゼリー入りフルーツポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖		みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)		



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)
15 水	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ		748 25.4
	ポークシチュー	豚肉	米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース	
	コーンサラダ		米油 ごま 砂糖 マヨネーズ	きゃべつ きゅうり コーン(缶) にんじん 玉ねぎ にんにく りんご	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	
16 木	たまごとじうどん	鶏肉 たまご	うどん 片栗粉 米油	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 みりん 酒 しょうゆ	720 26.1
	ポテトたこあげ	たこ たまご 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	紅しょうが ねぎ	塩 中濃ソース ウスターソース	
	冷凍みかん			冷凍みかん		
17 金	ごはん		米			848 32.2
	鶏肉のマスタードフライ	鶏肉 たまご	ごま 小麦粉 パン粉 米油	にんにく	からし しょうゆ 酒	
	ブロッコリーソテー	ベーコン	オリーブ油	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	塩 こしょう	
20 月	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 しょうゆ 塩 こしょう	815 32.5
	ガバオライス	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	ウスターソース しょうゆ みりん こしょう ナンブラー パジル	
	ヤムウンセン	鶏肉	春雨 米油 砂糖	にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ レモン	酒 しょうゆ 唐辛子 塩	
21 火	ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	春巻の皮 小麦粉 米油	しそ		749 26.9
	ごはん		米			
	さばの照り焼き	さば	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
22 水	切り干し大根の含め煮	さつまあげ	米油 こんにゃく 砂糖	切り干し大根 にんじん 小松菜	かつお節 しょうゆ 酒 塩	834 28.2
	みそ汁	わかめ		もやし	煮干し かつお節 みそ	
	クリームスパゲッティ	鶏肉 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	鶏がら 塩 こしょう	
28 火	かぼちゃサラダ	チーズ	米油 砂糖	かぼちゃ きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード	879 29.1
	すいか			すいか		
	ごはん		米			
29 水	ピーンズコロッケ	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	ウスターソース 塩 こしょう 中濃ソース	765 31.0
	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	
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	
30 木	ごはん		米			795 31.2
	白身魚のピリカラ焼き	ほき	砂糖 ごま	しょうが にんにく りんご ねぎ	しょうゆ 酒 トウバンジャン	
	変わりきんぴら	さつまあげ	米油 ごま油 ごま こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん	みりん しょうゆ	
	白菜のかきたま汁	豆腐 たまご	片栗粉	白菜 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん	
31 金	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		795 31.2
	ツナコーントースト	ツナ チーズ	食パン 米油 マヨネーズ	玉ねぎ コーン(缶)	こしょう	
	ボルシチ	豚肉	米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく きゃべつ にんじん トマトジュース 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	
にんじンドレッシング		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	

\*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