



# 令和5年3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			735	
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん		36.8
	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 さやいんげん ごぼう	しょうゆ みりん 酒 唐辛子		
	根菜のごま豚汁	豚肉 油あげ 豆腐	さといも ごま	しめじ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 みそ みりん		
2 木	ごはん		米			843	
	家常豆腐	豚肉 生揚げ うずらのたまご	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ	トウバンジャ みそ 酒 しょうゆ		35.7
	ワンタンパリパリサラダ		ワンタンの皮 米油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ	米酢 しょうゆ こしょう		
	清見オレンジ			清見オレンジ			
3 金	ちらしずし <b>和食の日</b>	穴子 たまご のり	米 麦 砂糖 ごま 米油	にんじん さやいんげん	昆布 酒 米酢 塩 しょうゆ みりん	761	
	豚肉と大根の照り煮	豚肉	砂糖 米油	大根	かつお節 しょうゆ 酒		31.7
	すまし汁	はんぺん わかめ	生麩	ねぎ	かつお節 昆布 酒 しょうゆ 塩		
	3色ゼリー	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	抹茶 赤ワイン		
6 月	きつねうどん	鶏肉 油あげ	うどん 米油 砂糖	にんじん 大根 小松菜 ねぎ	昆布 かつお節 塩 酒 みりん しょうゆ	825	
	にぎすの磯辺揚げ	にぎす たまご 青のり	小麦粉 米油		塩		316
	スイートポテト	牛乳 たまご	さつまいも 砂糖 バター 生クリーム		ラム酒 みりん バニラエッセンス		
7 火	カツカレーライス	豚肉 たまご	米 麦 じゃがいも 米油 バター 小麦粉 パン粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ チョコ こしょう 加粉 しょうゆ 赤ワイン 塩 ケチャップ クスターソース	780	
	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(缶) にんじん りんご にんにく 玉ねぎ	塩 こしょう 米酢 しょうゆ		27.4
	いちご			いちご			
8 水	セサミトースト		食パン バター はちみつ ごま			911	
	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		28.3
	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 にんじん きゃべつ	塩 米酢 からし		
	ほうじ茶プリン	牛乳 寒天	生クリーム 砂糖		ほうじ茶		
9 木	クファージュシー	豚肉 かまぼこ 昆布	米 米油 砂糖	にんじん エリンギ	酒 しょうゆ かつお節	833	
	飛竜頭	豆腐 鶏肉 ひじき	片栗粉 米油	にんじん 玉ねぎ れんこん	塩 しょうゆ かつお節		
	チンゲンサイのごま炒め		ごま油 ごま	チンゲンサイ もやし にんじん	みりん しょうゆ		
	きりたんぼ汁	鶏肉	きりたんぼ	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう せり	鶏がら しょうゆ 塩 酒 みりん		
10 金	ごはん		米			740	
	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		30.4
	きのこの和風パンネ	ベーコン	オリーブ油 パンネ バター	にんにく エリンギ 玉ねぎ しめじ	唐辛子 しょうゆ 塩 白ワイン こしょう		
	野菜スープ	ウィンナー		玉ねぎ にんじん きゃべつ 小松菜	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ		
	デコポン			デコポン			

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	パエリア	鶏肉 えび いか	米 麦 オリーブ油	にんにく 赤ピーマン 白ワイン 玉ねぎ ピーマン	酒 塩 ターメリック 白ワイン こしょう	842	
	小魚の プロバンサルソース	メヒカリ	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト(缶)	こしょう 白ワイン 塩 ケチャップ バジル		33.3
	じゃがいもと たらこの炒めもの	たらこ	じゃがいも マヨネーズ		塩		
	ソバ・デ・アホ	ベーコン たまご	パン粉 片栗粉 オリーブ油	にんにく	パプリカ 鶏がら しょうゆ 塩		
	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	いちご レモン	赤ワイン		
14 火	2色あげパン	きなこ	コッパン 砂糖 米油		ココア	683	
	肉だんごスープ	鶏肉 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 チンゲンサイ	鶏がら しょうゆ 塩 こしょう 酒		28.8
	韓国風サラダ	のり	砂糖 ごま油	大豆もやし にんじん きゃべつ 小松菜 レモン にんにく しょうが ねぎ	米酢 しょうゆ 酒 塩		
15 水	えびクリームライス	えび 牛乳	米 バター 米油 小麦粉 生クリーム	にんじん しめじ 玉ねぎ	酒 塩 こしょう 鶏がら 白ワイン	772	
	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 塩 こしょう しょうゆ からし		25.3
	ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ				
16 木	みそラーメン	豚肉	中華麺 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが にら にんじん もやし ねぎ きゃべつ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩 みそ しょうゆ ラー油	839	
	ジャンボぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 米油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にら ねぎ きゃべつ	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏がら		31.9
	ホワイトゼリー入り フルーツポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	レモン 黄桃(缶) みかん(缶) パイン(缶)			
17 金	ごはん		米			913	
	えびフライ	えび たまご	小麦粉 パン粉 米油		こしょう 中濃ソース 塩 ウスターソース		34.2
	ハンバーグ	豚肉 たまご 牛乳	米油 パン粉	玉ねぎ にんじん	こしょう ナツメグ 塩 ウスターソース ケチャップ		
	ほうれんそうと コーンのソテー	ベーコン	バター 米油	ほうれんそう コーン(缶) 玉ねぎ	塩 こしょう		
22 水	三色丼	鶏肉 たまご	米 麦 砂糖 米油	しょうが さやいんげん	しょうゆ 酒 塩	759	
	もやしの甘酢あえ	きんぴら	砂糖 ごま油	もやし にんじん きゃべつ	しょうゆ 米酢		35.7
	いも煮	豚肉	さといも こんにゃく 砂糖	まいたけ ねぎ	かつお節 しょうゆ 酒		
	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	ミルクパン 砂糖 片栗粉	しょうが きゃべつ	酒 しょうゆ みりん		
23 木	パンプキンシチュー	豚肉	米油 砂糖 バター 小麦粉	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 こしょう 塩	805	
	ピーチゼリー	寒天	砂糖	桃ジュース			

\*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。 TEL03(3814)2544

## ★リクエスト給食アンケート結果★

- 1位 あげパン
- 2位 ラーメン
- 3位 カレー



あなたのリクエストした料理は3位までに入っていたでしょうか。旗の印がついているところがリクエスト給食です。このほかにも、たくさんの方の料理を書いてくれました。3年生にとっては最後の給食なので、3年生が挙げてくれたものはなるべく取り入れて献立を作りました。