



# 令和5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 木	黒砂糖パン		黒砂糖パン			711 26.7
	なすのミートグラタン	豚肉 牛乳 チーズ	じゃがいも 米油 バター 小麦粉	なす にんにく 玉ねぎ にんじん	ナツメグ こしょう 塩 トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ ケチャップ	
	マスタード ドレッシングサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん コーン(缶)	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード	
2 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 パジル	オイスターソース みりん こしょう ナンブラー しょうゆ	735 29.1
	春巻き	豚肉	米油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 春巻の皮	にんじん もやし	塩 こしょう しょうゆ	
	ソトアヤム		砂糖	きゃべつ もやし トマト えのきたけ しょうが にんにく	鶏がら 酒 こしょう 塩 ナンブラー しょうゆ	
5 月	ごはん		米			750 32.1
	魚のピリカラ焼き	銀ひらす	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	
	みそポテト	大豆	じゃがいも 米油 片栗粉 砂糖		みそ みりん	
	豚汁	豚肉 豆腐	さといも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 みそ	
6 火	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 塩	760 32.2
	きゃべつのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん きゃべつ しめじ 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう	
	バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		
7 水	ごはん		米			782 27.0
	チーズ入り ビーンズコロッケ	豚肉 白いんげん豆 たまご チーズ	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース こしょう 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	
	みそ汁			もやし 小松菜	煮干し かつお節 みそ	
8 木	トマトソース スパゲッティ	ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 バター	にんにく トマト(缶) マッシュルーム(缶) 玉ねぎ しめじ	トマトペースト 塩 ケチャップ こしょう	794 26.4
	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	
	ブルーベリーマフィン	たまご 牛乳	小麦粉 バター 米油 アーモンド 砂糖	ブルーベリー	ベーキングパウダー	
9 金	ごはん		米			741 33.7
	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	
	野菜炒め	豚肉	米油 春雨 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゃべつ もやし チンゲンサイ	こしょう しょうゆ オイスターソース 塩 トウバンジャン	
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 しょうゆ 塩		
10 土	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 0-11 塩 こしょう カレー粉 ウスターソース しょうゆ 赤ワイン チョコ ケチャップ	803 24.9
	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	
	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	みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶) レモン		
14 水	わかめごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	わかめ	米 ごま			712 32.1
	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	
	ひじきの五目煮	ひじき 大豆 油あげ	砂糖 米油	にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒 かつお節	
	みそ汁	豆腐 油あげ		小松菜 えのきたけ	煮干し かつお節 みそ	



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 木	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	鶏がら こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース	707
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり ねぎ もやし	米酢 しょうゆ 酒 コチジャン	27.7
	小玉すいか			小玉すいか		
16 金	ごはん		米			
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん	743
	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	34.2
	きのこと厚揚げの 卵の花汁	鶏肉 厚揚げ おから		えのきたけ ねぎ 小松菜 にんじん	かつお節 昆布 みそ みりん	
	みかん入りミルクゼリー	寒天 牛乳	砂糖	みかん(缶)		
19 月	ごはん		米			780
	肉じゃが	豚肉 うずらのたまご(缶)	米油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ にんじん	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	32.5
	小魚の2色揚げ	にぎす たまご 青のり	小麦粉 米油		塩 カレー粉	
20 火	ごはん		米			701
	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	34.4
	もやしと かまぼこのソテー	かまぼこ	ごま油	もやし 万能ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ	
のっぺい汁	鶏肉 さつまあげ	さといも 片栗粉 こんにゃく	大根 にんじん 小松菜	昆布 かつお節 塩 酒 しょうゆ みりん		
26 月	ごはん		米			700
	白身魚の プロバンサルソース	ほき	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	26.6
	じゃがいもと コーンのバターソテー	ウィンナー	じゃがいも 米油 バター	コーン(缶) 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	
オニオンスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ にんじん	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ		
27 火	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	733
	タイピーエン	豚肉 えび なると うずらのたまご(缶)	春雨 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 白菜 きくらげ しょうが	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ	29.4
	バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		
28 水	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	763
	ポテトたこあげ	たこ たまご 青のり ベーコン	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	27.0
	あじさいゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース りんごジュース ぶどうジュース 黄桃(缶) レモン		
29 木	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ		735
	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 塩 こしょう ケチャップ トマトジュース 中濃ソース	27.4
	豆とツナのサラダ	ひよこ豆 ツナ 赤いんげん豆	米油 砂糖	きゃべつ にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう からし	
30 金	ごはん		米			774
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 うずらのたまご(缶)	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 きくらげ チンゲンサイ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	34.8
	小魚の南蛮漬け	わかさぎ	小麦粉 米油 砂糖 片栗粉	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	

\* 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