

# 令和5年4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)
10月	赤飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	小豆	米 ごま		塩	785 33.7
	鮭のあずま煮	鮭	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖		酒 しょうゆ	
	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 小松菜 にんじん	かつお節 酒 塩 しょうゆ	
	すまし汁	かまぼこ わかめ		ねぎ えのきたけ	昆布 かつお節 塩 しょうゆ 酒	
	ヨーグルトゼリー いちごソース	寒天 ヨーグルト	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	赤ワイン	
11月	ハニートースト		食パン バター はちみつ			794
	コーンシチュー	牛乳 液体ミルク 白いんげん豆 鶏肉	米油 じゃがいも 米油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ コーン缶	鶏がら ローリエ 塩 しょうゆ	26.7
	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 しょうゆ からし	
12月	ごはん		米			776 30.6
	ヘルシーハンバーグ	豚肉 豆腐 たまご	米油 パン粉 砂糖 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶	塩 しょうゆ からし 中濃ソース 赤ワイン	
	じゃがいもとコーンのバター炒め	ベーコン	じゃがいも バター 米油	コーン缶 アスパラガス	塩 しょうゆ しょうゆ	
	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 しょうゆ 塩 しょうゆ	
13月	ポークカレーライス	豚肉 液体ミルク	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 加-粉 塩 しょうゆ チョップ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ ケチャップ	840
	シーザーサラダ	ベーコン 粉チーズ	食パン 砂糖 オリーブ油	きゃべつ にんじん きゅうり レモン にんにく	米酢 塩	26.0
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	みかん缶 パイン缶 黄桃缶		
14月	ごはん		米			809 32.5
	肉じゃが	豚肉 うすらのたまご	米油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	小魚の二色揚げ	にぎす たまご 青のり	小麦粉 米油		カレー粉	
	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		
17月	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たら 玉ねぎ	トウモロコシ 鶏がら 酒 しょうゆ みそ オイスターソース	718
	豚肉とゆで野菜のサラダ	豚肉 わかめ	砂糖 ごま油	大豆もやし にんじん きゃべつ きゅうり にんにく しょうが ねぎ レモン	酒 米酢 しょうゆ 塩	32.5
	清見オレンジ			清見オレンジ		
18月	ショートニングパン		ショートニングパン			828 35.4
	白身魚のフライ	ほき たまご	小麦粉 パン粉 米油		しょうゆ ケチャップ からし 中濃ソース ウスターソース	
	ブロッコリーソテー	ベーコン	オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	塩 しょうゆ	
	パンプキンスープ	白いんげん豆 牛乳 液体ミルク	生クリーム バター コーンスターチ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	鶏がら しょうゆ 塩	

**【液体ミルクの活用について】**

総務部防災課より避難所で備蓄していた液体ミルクの賞味期限が迫っているため給食で活用するよう依頼がありました。そのため、4月11日のコーンシチュー、13日のポークカレーライス、18日のパンプキンスープに使用しています。

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)
19水	スパゲッティ きのこソース	豚肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム缶 トマト缶	塩 しょうゆ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース トマトピューレ トマトペースト	794
	イタリアンサラダ	チーズ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン缶 玉ねぎ	米酢 しょうゆ 塩	30.7
	キャロットマフィン	たまご 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 バター アーモンド 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	
20木	ごはん		米			747 33.5
	たまご焼き	鶏肉 たまご	米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 塩	
	もやしのおかか炒め	かつお節	米油 ごま油	もやし にんじん たら エリンギ 玉ねぎ	塩 しょうゆ しょうゆ	
21金	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	かつお節 昆布 みそ みりん	804 28.9
	ごはん		米			
	ビーンズコロケ	豚肉 たまご 白いんげん豆	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	塩 ウスターソース しょうゆ 中濃ソース	
	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 しょうゆ	
24月	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	716 31.7
	わかめごはん	わかめ	米 ごま			
	魚の西京焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	
25火	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 さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 唐辛子	763 29.4
	のっぺい汁	鶏肉 さつまあげ	さといも 片栗粉	大根 にんじん 小松菜	昆布 かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	しょうゆラーメン	豚肉	米油 ごま油 片栗粉 中華めん	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし コーン缶 小松菜	酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 鶏がら	
26水	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 ねぎ きゃべつ たら	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏がら	723 32.9
	河内晩柑			河内晩柑		
27木	ごはん		米			709 26.4
	つくね焼き	鶏肉 たまご 牛乳	パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん	
	野菜と油あげのソテー	油あげ	ごま油	小松菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ しょうゆ 塩	
28金	みそ汁	わかめ		きゃべつ	かつお節 煮干し みそ	814 30.7
	アーモンドトースト		食パン アーモンド 砂糖 バター			
	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 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース トマトピューレ しょうゆ	
	グリーンサラダ		オリーブ油 砂糖	きゃべつ きゅうり フロッコリー にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 しょうゆ 白ワイン からし	
28月	チャーハン	かまぼこ たまご 豚肉	米 麦 米油 ごま油 砂糖	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しょうゆ 塩 酒	814 30.7
	わかさぎのからあげ	わかさぎ 青のり	米油 片栗粉			
	パンパンジー	鶏肉	米油 ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん きゅうり	米酢 みそ みりん しょうゆ 酒 カレー粉	
オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース			

\*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