



令和6年9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)
3 火	ポークカレーライス	豚肉	米 麦 じゃがいも 米油 バター 小麦粉	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 ウスターソース カレー粉 しょうゆ 赤ワイン チョップ ケチャップ	760
	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	24.1
	梨			梨		
4 水	セサミトースト		食パン バター ごま グラニュー糖			789
	秋のホワイトシチュー	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	米油 じゃがいも さつまいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ しめじ	ローリエ 鶏がら 塩 こしょう	26.3
	グリーンサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン からし	
5 木	ジャージャー麺	豚肉	中華麺 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	トウバンジャン みそ しょうゆ 酒	785
	めひかりの2色揚げ	めひかり たまご 青のり	小麦粉 米油		カレー粉 塩	31.9
	3色ゼリー	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース パイン缶 アセロラジュース レモン		
6 金	ごはん		米			
	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	738
	きのこの和風パンネ	ベーコン	米油 パンネ バター	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ	唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	32.1
	たまごスープ	たまご 鶏肉	片栗粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜	鶏がら こしょう しょうゆ 塩	
9 月	ごはん		米			
	豚肉の バーベキューソース焼き	豚肉		しょうが にんにく 玉ねぎ	しょうゆ みりん 赤ワイン ケチャップ	728
	ジャーマンポテト	ベーコン	米油 じゃがいも	玉ねぎ	塩 こしょう	31.8
10 火	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	こしょう しょうゆ 塩 酒	759
	春巻	豚肉	砂糖 米油 春雨 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	29.9
	わかめスープ	豆腐 わかめ 鶏肉	ごま ごま油	ねぎ もやし	鶏がら こしょう しょうゆ 塩	
11 水	焼きピロシキ	豚肉 たまご	ミルクパン 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース こしょう	810
	コーンチャウダー	ベーコン 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 コーン エリンギ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	28.8
	パイナップルゼリー	寒天	砂糖	パイナップルジュース		
12 木	ごはん		米			
	鮭のムニエル	鮭	小麦粉 バター オリーブ油	しめじ えのきたけ マッシュルーム エリンギ しょうが 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン	755
	コーンポテト		バター じゃがいも	コーン	塩 こしょう	31.8
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	米油 片栗粉	にんにく トマト	鶏がら こしょう しょうゆ 塩	
13 金	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 にら	トウバンジャン 鶏がら 酒 しょうゆ みそ オイスターソース	742
	チョレギサラダ	のり わかめ	ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし ねぎ	米酢 しょうゆ 酒 コチジャン	29.8
	冷凍みかん			みかん		



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)
17 火	吹き寄せごはん	鶏肉 油あげ	米 麦 砂糖	にんじん れんこん しめじ	酒 しょうゆ 昆布 かつお節	806
	鮭の塩麹焼き 和食の日	鮭		しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩麹	
	野菜のごまあえ		砂糖 ごま	もやし にんじん きゃべつ	しょうゆ かつお節	
	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	
	お月見団子	きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖	かぼちゃ	塩	
18 水	ごはん		米			
	鶏肉の竜田揚げ 甘酢からめ	鶏肉	片栗粉 米油 砂糖 ごま	しょうが エリンギ 玉ねぎ 赤ピーマン ねぎ にんじん れんこん ブロッコリー	しょうゆ みりん 米酢	795
	呉汁	豆乳 大豆	こんにゃく さといも	大根 ごぼう にんじん 小松菜	かつお節 みそ	31.5
19 木	ごはん		米			
	パンプキンコロッケ	豚肉 たまご	バター 小麦粉 パン粉 米油	かぼちゃ 玉ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	801
	コーンコロッケ	豚肉 たまご	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油	玉ねぎ コーン	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
シチューパン	えび チーズ 牛乳	丸パン 米油 バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう 白ワイン		
20 金	ミネストローネスープ	鶏肉 粉チーズ	米油 砂糖 マカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ トマト(缶)	鶏がら ケチャップ 塩 白ワイン	727
	りんご			りんご		30.8
	デジブルコギ丼	豚肉	米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが にら 玉ねぎ にんじん もやし	酒 こしょう しょうゆ	779
24 火	きびなごのからあげ	きびなご	小麦粉 片栗粉 米油	しょうが	酒 しょうゆ	36.7
	中華たまごスープ	豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	小松菜	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ 酒	
	ごはん		米			
25 水	さばのみそ煮	さば	砂糖	しょうが	昆布 酒 みそ しょうゆ	743
	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 しょうゆ こしょう	
	けんちん汁	鶏肉	ごま油 さといも こんにゃく	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
27 金	スパゲッティ ミートソース	豚肉	スパゲッティ 米油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマト(缶)	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ナツメグ ローリエ 中濃ソース	830
	コールスローサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 からし こしょう	
	キャロットマフィン	たまご 白いんげん豆	小麦粉 生クリーム 砂糖 アーモンド バター	にんじん オレンジジュース	ベーキングパウダー	
30 月	ハヤシライス	豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト(缶)	赤ワイン こしょう 塩 鶏がら ウスターソース ローリエ 中濃ソース ケチャップ オリーブ しょうゆ	776
	豆とツナのサラダ	金時豆 ツナ ひよこ豆	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう からし	
	りんご			りんご		

*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