



令和7年3月給食献立表

文京区立第三中学校

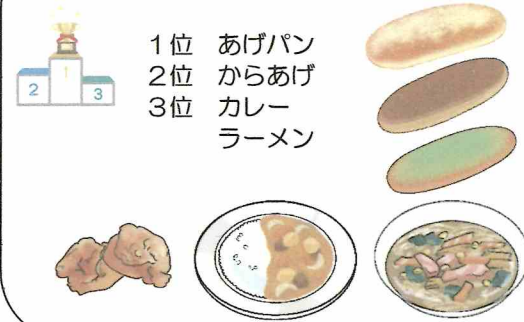
日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)
3月	ちらしずし	穴子 たまご のり	米 麦 砂糖 ごま 米油	にんじん さやいんげん	昆布 酒 米酢 塩 しょうゆ みりん	802 30.8
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 酒 かつお節	
	きのこ汁	鶏肉	片栗粉	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ 小松菜	かつお節 酒 塩 しょうゆ	
	3色ゼリー	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	抹茶 赤ワイン	
4火	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	ショートニングパン 砂糖 片栗粉	しょうが きゃべつ	酒 しょうゆ みりん 鶏がら	906 35.1
	ミネストローネ	鶏肉 粉チーズ	オリーブ油 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	
	大学芋		さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま		しょうゆ	
5水	ごはん		米			871 35.7
	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 ケチャップ ウスターソース	
	スパイシーポテト	大豆	じゃがいも 片栗粉 米油	にんにく パセリ	こしょう パプリカ粉 チリパウダー 塩	
	ソバ・デ・アホ	ベーコン たまご	パン粉 オリーブ油 片栗粉	にんにく	パプリカ粉 鶏がら 塩 こしょう	
6木	ごはん		米			738 30.4
	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	
	パンネ・トマトソース	ベーコン 粉チーズ	オリーブ油 ペンネ 砂糖	にんにく トマト(缶) 玉ねぎ	唐辛子 こしょう 塩	
	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 こしょう しょうゆ 塩	
7金	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 酒 みりん 塩 しょうゆ	745 27.1
	ポテトたこあげ	ベーコン たこ たまご 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	塩 中濃ソース ウスターソース	
	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) パイン(缶) レモン		
10月	わかめごはん 和食の日	わかめ	米 ごま			769 38.1
	魚の西京焼き	さわら	砂糖	しょうが	みそ しょうゆ みりん 酒	
	野菜と油あげのソテー	油あげ	ごま油	小松菜 エリンギ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ	
11火	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	773 33.9
	ごはん		米			
	家常豆腐	豚肉 生揚げ うすらのたまご	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ	
13木	わかさぎの唐揚げ	わかさぎ	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	778 32.0
	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	
	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	
	せとか			せとか		



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)
14金	セレクトあげパン		きなこ	コッペパン 砂糖 米油		755 29.0
	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	
	白くまゼリー	寒天 牛乳 甘納豆	砂糖	コンデンスミルク	パイン(缶) 黄桃(缶)	
17月	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 麦 米油 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら 塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン チョップ 粉	835 27.5
	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 塩	
	ほうじ茶プリン	牛乳 寒天	砂糖 生クリーム		ほうじ茶	
18火	ごはん		米			916 33.6
	鶏手羽元のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
	野菜とウィンナーのソテー	ウィンナー	オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ コーン きゃべつ	塩 こしょう	
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	米油 片栗粉	玉ねぎ トマト(缶)	鶏がら こしょう 塩	
21金	ココアケーキ	たまご 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 チョコレート		ココア パーキングパウダー	720 37.6
	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	
	変わりきんぴら	豚肉	じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	酒 しょうゆ 唐辛子	
24月	呉汁	豆乳 大豆 鶏肉	こんにゃく さといも	大根 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	かつお節 みそ	897 24.6
	いちご			いちご		
	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	
24月	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま ごま油 米油	もやし きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	しょうゆ 米酢 からし	897 24.6
	スイートポテト	たまご	さつまいも 砂糖 生クリーム バター		ラム酒 みりん パンコエッセンス	

*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★



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。給食リクエストの定番の「あげパン」が1位となりました。また、ここ数年、ランク外だったからあげが2位となりました。3位のカレーやラーメンは毎年ランクインする人気のメニューです。旗の印がついているところがリクエスト給食の上位4品です。このほかにも、たくさん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年生がリクエストしてくれたものはなるべく取り入れて献立を考えました。最後の給食を楽しんでください。

