

令和7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)
9 水	赤飯 和食の日	小豆	米 ごま		塩	795 35.2
	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	昆布 かつお節 塩 しょうゆ 酒	
	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	
10 木	チキンカレーライス	鶏肉	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 こしょう カレー粉 塩 しょうゆ ウスターソース 赤ワイン チャツネ ケチャップ	768
	ツナのサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン(缶) にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう 米酢 しょうゆ からし	24.5
	清見オレンジ			清見オレンジ		
11 金	ハニートースト		食パン バター はちみつ			814 27.0
	ホワイトシチュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 白いんげん豆 液体ミルク	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	
	春きゃべつのサラダ		米油 マヨネーズ ごま 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン(缶) りんご にんにく	こしょう 米酢 しょうゆ	
14 月	ごはん		米			787 31.6
	ヘルシーハンバーグ	豚肉 豆腐 たまご	米油 パン粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム(缶)	こしょう からし 塩 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	パンネと野菜のソテー	ベーコン	オリーブ油 パンネ	にんにく エリンギ 玉ねぎ アスパラガス	唐辛子 塩 こしょう バジル	
	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	
15 火	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 こしょう みりん しょうゆ 鶏がら	834
	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	こしょう しょうゆ 塩	29.2
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	レモン みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶)	アーモンドエッセンス	
16 水	ごはん		米			767 31.2
	たまご焼き	鶏肉 たまご	砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	しょうゆ	
	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	
	呉汁	豆乳 大豆 鶏肉	こんにゃく さといも	大根 ごぼう 小松菜 にんじん ねぎ	かつお節 みそ	
17 木	ビスキュイパン	たまご	ミルクパン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉		ラム酒	792
	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 塩 こしょう	26.8
	カラマンダリン			カラマンダリン		

【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月の献立に液体ミルクを使用した料理が提供されます。



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)
18 金	麻婆豆腐丼	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	豆板醤 鶏がら 酒 しょうゆ みそ オイスターソース	754
	チョコレギサラダ	わかめ のり	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	32.2
	わかさぎのからあげ	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	
21 月	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 米油	にんにく 玉ねぎ トマト(缶) ピーマン マッシュルーム(缶)	トマトピューレ 塩 こしょう オレガノ	730
	コーンチャウダー	ベーコン 液体ミルク 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 コーン(缶) エリンギ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	27.7
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
22 火	ごはん		米			795 29.5
	おから入り チーズコロッケ	豚肉 チーズ おから 牛乳 たまご	米油 じゃがいも 小麦粉 米油 パン粉	玉ねぎ にんじん	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 きゃべつ もやし	酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	
	むらくも汁	豆腐 たまご わかめ	片栗粉	にんじん	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
23 水	ごはん		米			778 38.8
	鮭の塩麹焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩麹	
	みそポテト	大豆	じゃがいも 片栗粉 砂糖 米油		みそ みりん	
	根菜のごま豚汁	豚肉 油あげ 豆腐	さといも ごま	大根 にんじん ねぎ しめじ	かつお節 昆布 みそ みりん	
24 木	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 ローリエ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ しょうゆ オールスパイ	794
	ベーコンサラダ	ベーコン	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう	22.7
	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		
	わかめごはん	わかめ	米 ごま			775
25 金	肉じゃが	豚肉	米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん	かつお節 酒 しょうゆ みりん	32.2
	にぎすの2色揚げ	にぎす たまご 青のり	米油 小麦粉		カレー粉 塩	
28 月	スパゲッティ きのこソース	豚肉 粉チーズ ベーコン	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 トマト(缶) エリンギ マッシュルーム(缶) しめじ	こしょう 赤ワイン 塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレ トマトペースト	791
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま ごま油 米油	にんじん きゅうり もやし コーン(缶) 玉ねぎ	しょうゆ からし 米酢	29.4
	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 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	
30 水	ごはん		米			735 31.8
	魚のピリカラ焼き	ぶり	砂糖 ごま 米油	しょうが にんにく りんご ねぎ	しょうゆ 酒 豆板醤	
	鶏そぼろともやしの炒めもの	鶏肉	ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	もやし にんじん 小松菜	みりん しょうゆ 酒	
みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し かつお節 みそ		

*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