



令和7年5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)
2 金	ごはん		米			
	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	744
	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 小松菜 エリンギ 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	34.4
	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	
7 水	ごはん 和食の日		米			
	かつおのかりんあげ	かつお	片栗粉 米油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	834
	野菜のたまご炒め	豚肉 たまご	砂糖 米油	チンゲンサイ もやし にんじん 玉ねぎ	こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース	38.9
	沢煮椀	豚肉		にんじん 大根 ねぎ えのきたけ	かつお節 しょうゆ 塩 酒	
	よもぎもち	きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ	塩	
8 木	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ		762
	春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	玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン(缶)	鶏がら 塩 こしょう	28.1
	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	
9 金	プルコギ丼	豚肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく もやし なら にんじん 玉ねぎ	しょうゆ こしょう 酒 塩 ベーキングパウダー	798
	わかさぎのフリッター	わかさぎ たまご	米油 小麦粉		鶏がら 酒 こしょう しょうゆ 塩	33.0
	中華たまごスープ	豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	小松菜		
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		
12 月	チキンライス	鶏肉	米 麦 米油 バター	玉ねぎ ピーマン にんじん	パプリカ粉 白ワイン こしょう ケチャップ 塩	735
	キッシュ	ハム たまご 牛乳 チーズ	米油 生クリーム	玉ねぎ ほうれんそう	塩 こしょう	28.5
	パンブキンスープ	白いんげん豆 牛乳	バター コーンスターチ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	
13 火	2色揚げパン	きなこ	コッパパン 砂糖 米油		抹茶	720
	肉だんごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	ねぎ しょうが 白菜 にんじん しめじ もやし 小松菜	塩 しょうゆ 酒 こしょう 鶏がら	31.4
	春雨サラダ	鶏肉	春雨 米油 ごま油 砂糖 ごま	きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ 酒	
14 水	ごはん		米			
	白身魚の バーベキューソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	玉ねぎ	こしょう しょうゆ 米酢 パプリカ粉 からし 白ワイン 塩	727
	きのこの和風パンネ	ベーコン	オリーブ油 パンネ バター	にんにく エリンギ 玉ねぎ しめじ	唐辛子 しょうゆ 塩 白ワイン こしょう	29.0
	レンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆	米油	玉ねぎ にんじん	鶏がら しょうゆ こしょう 塩	
15 木	みそラーメン	豚肉	蒸し中華麺 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ なら	鶏がら 塩 こしょう みそ しょうゆ ラー油	763
	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 なら ねぎ きゃべつ	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏がら	31.6
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
16 金	ごはん		米			
	メンチカツ	豚肉 豆腐 たまご	パン粉 小麦粉 米油	きゃべつ 玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース こしょう 中濃ソース	798
	コーンポテト		じゃがいも バター	コーン(缶)	塩 こしょう	29.2
	みそ汁	油あげ わかめ		きゃべつ	かつお節 煮干し みそ	
19 月	アーモンドトースト		食パン バター アーモンド 砂糖			766
	トマトシチュー	鶏肉 白いんげん豆	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	鶏がら ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 赤ワイン	26.4
	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	

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)
20 火	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	730
	変わりきんぴら	豚肉	じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ 唐辛子	35.0
	さつま汁	鶏肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 しめじ ねぎ	かつお節 昆布 みそ	
21 水	ごはん		米			
	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	トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 酒	751 32.9
	きびなごのあまから	きびなご	片栗粉 米油 砂糖 ごま	しょうが	しょうゆ 酒 米酢	
22 木	ごはん		米			
	和風コロッケ	白いんげん豆 豚肉 ひじき たまご	じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	しょうゆ こしょう 塩 ウスターソース 中濃ソース	789
	きゃべつとコーンの ソテー	ベーコン	米油	キャベツ コーン(缶)	塩 こしょう	28.7
23 金	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
	えびクリームライス	牛乳 えび	米 バター 米油 小麦粉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ しめじ	酒 塩 鶏がら こしょう 白ワイン	773
	ニース風サラダ	ツナ	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	にんじん きゃべつ	米酢 白ワイン 塩 からし	22.6
	メロン			メロン		
26 月	ごはん		米			
	あじフライ	あじ たまご	小麦粉 パン粉 ごま 米油		こしょう 中濃ソース ウスターソース からし	791
	じゃがいもと コーンのバター炒め	ウィンナー	じゃがいも バター 米油	コーン(缶) エリンギ	しょうゆ こしょう 塩	33.9
27 火	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	
	スパゲッティ ポモドーロ	ベーコン えび 粉チーズ	スパゲッティ 米油 砂糖 バター	にんにく エリンギ 玉ねぎ トマト(缶) マッシュルーム(缶)	トマトソース 塩 ケチャップ トマトピューレ こしょう 白ワイン バジル	825
	コールスローサラダ		アーモンド 米油 砂糖	キャベツ コーン(缶) きゅうり にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 からし こしょう	28.6
	かぼちゃドーナッツ	牛乳	米油 小麦粉 バター 砂糖 アーモンド	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
28 水	二色丼	鶏肉 たまご	米 麦 米油 砂糖	しょうが	しょうゆ 酒 塩	787
	だんご汁	豚肉 油あげ	小麦粉 こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ	かつお節 みそ	34.3
	河内晩柑			河内晩柑		
29 木	ごはん		米			
	白身魚のレモンソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	レモン	白ワイン みりん しょうゆ	740
	チャプチェ	豚肉	米油 春雨 ごま油	にんにく しょうが にんじん きゃべつ チンゲンサイ ねぎ	トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	32.5
30 金	豆乳スープ	豆乳 鶏肉 豆腐	ごま油 ごま	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん	鶏がら しょうゆ 塩 オイスターソース	
	チリビーンズドッグ	豚肉 レンズ豆 ウィンナー チーズ	コッパパン 米油 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ 粉チーズ	821
	チキンクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	米油 マカロニ 生クリーム バター コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	34.2
	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 玉ねぎ にんじん コーン(缶)	しょうゆ 米酢 からし	
31 土	ごはん		米			
	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ ケチャップ こしょう 粉チーズ 塩 ウスターソース チョコレート しょうゆ	823
	フライドポテトの ハニーサラダ		米油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	塩 米酢 からし	23.3
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	レモン 黄桃(缶) りんご(缶) パイン(缶)			

*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