



令和7年6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)
4 水	チャーハン	かまぼこ たまご 豚肉	米 麦 米油 小麦粉 片栗粉 砂糖	ねぎ にんにく しょうが	塩 こしょう 酒 しょうゆ	739
	小さいわしの唐揚げ	小さいわし	小麦粉 片栗粉 米油	しょうが にんにく	酒 しょうゆ	32.8
	にらとたまごのスープ	鶏肉 豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	にら	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ	
5 木	ツナコーントースト	ツナ チーズ	食パン 米油 マヨネーズ	玉ねぎ コーン(缶)	塩 こしょう	726
	ミネストローネ	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	32.0
6 金	ごはん		米			
	魚の中華照り焼き	あじ	砂糖 ごま ごま油	にんにく ねぎ	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン	725
	中華野菜炒め	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 もやし 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	29.5
	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 塩 酒 しょうゆ	
	パイナップルゼリー	寒天	砂糖	パイナップルジュース	パイナップル(缶)	
9 月	チンジャオロースー丼	豚肉	米 麦 砂糖 米油 小麦粉 片栗粉	エリンギ 赤ピーマン ピーマン 白菜	鶏がら しょうゆ 酒 こしょう オイスターソース	850
	バンバンジー	鶏肉	米油 ごま油 砂糖 ごま	もやし きゅうり にんじん	酒 カレー粉 みりん しょうゆ みそ 米酢	30.8
	さつまいも団子		白玉粉 さつまいも 砂糖 ごま 米油		塩	
10 火	たまごじょうどん	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 塩 みりん 酒 しょうゆ	705
	ポテトたご揚げ	たご たまご 青のり ベーコン	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	紅しょうが ねぎ	塩 中濃ソース ウスターソース	27.4
	メロン			メロン		
11 水	ごはん 和食の日		米			
	鶏肉の梅肉焼き	鶏肉	砂糖	しょうが 梅干し	しょうゆ みりん 酒	296
	ひじきの五目煮	ひじき 大豆 油あげ	砂糖 米油	にんじん	しょうゆ みりん 酒 かつお節	31.3
	けんちん汁	鶏肉	ごま油 さといも ごんにゃく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
	ほうじ茶プリン	牛乳 寒天	砂糖 生クリーム		ほうじ茶	
12 木	ごはん		米			
	白身魚のフライ	ほき たまご	小麦粉 パン粉 米油		こしょう 中濃ソース ウスターソース ケチャップ からし	769
	ブロッコリーとポテトのソテー	ウィンナー	じゃがいも 米油	にんにく にんじん ブロッコリー しめじ	塩 こしょう	33.6
	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) トマトジュース	鶏がら こしょう 塩	
13 金	セサミトースト		食パン バター ごま グラニュー糖			
	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 ベーコン 白いんげん豆	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	755
	きのこサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ にんにく しめじ	米酢 しょうゆ こしょう	26.5
16 月	ピピンバ	豚肉	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 米油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン みそ	722
	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 しょうゆ 塩 酒	30.2
	バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		



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	ごはん		米			
	ビーンズコロッケ	豚肉 たまご 白いんげん豆	じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉		塩 ウスターソース こしょう 中濃ソース	783
	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	28.1
	みそ汁	油あげ		えのきたけ 小松菜	煮干し かつお節 みそ	
18 水	レモンシュガートースト		食パン バター グラニュー糖	レモン		
	ポークシチュー	豚肉	米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ こしょう ケチャップ 塩 ウスターソース トマトピューレ 中濃ソース	761
	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 塩 こしょう	25.9
19 木	ごはん		米			
	八珍豆腐	豚肉 えび いか うずらのたまご 豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油 米油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ チンゲンサイ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース	736
	小魚の南蛮漬	わかさぎ	小麦粉 米油 砂糖 片栗粉	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	31.8
24 火	ミートソース スパゲッティ	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 中濃ソース ローリエ ナツメグ こしょう	799
	コーンサラダ		米油 マヨネーズ 砂糖 ごま	きゃべつ コーン 玉ねぎ きゅうり りんご にんじん にんにく	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	29.8
	ヨーグルトポムポム	ヨーグルト たまご	小麦粉 砂糖 バター	りんご	ベーキングパウダー	
25 水	ごはん		米			
	魚のあずま煮	鮭	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖		しょうゆ 酒	750
	もやしとさつまあげのソテー	さつまあげ	ごま油	もやし 万能ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ	34.7
	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	
26 木	ごはん		米			
	鶏肉のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	778
	きんぴら		ごま油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん	30.4
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
27 金	回鍋肉丼	豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん きゃべつ ピーマン 赤ピーマン	トウバンジャン 酒 しょうゆ みそ テンメンジャン	850
	青のりポテト	大豆 青のり	米油 じゃがいも 片栗粉		塩	29.2
	アセロラゼリー	寒天	砂糖		アセロラジュース	パイナップル(缶)
30 月	ドライカレーライス	豚肉 レンズ豆	米 麦 バター 米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー にんじん ピーマン トマトジュース	酒 タマリウ 塩 赤ワイン カレー粉 トマトペースト ローリエ こしょう しょうゆ ウスターソース	797
	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 にんにく レモン	米酢 塩	26.6
	あじさいゼリーポンチ	寒天	砂糖		オレンジジュース ぶどうジュース 黄桃(缶) りんごジュース レモン	

* 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