



# 令和7年7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)
1 火	ガパオライス	鶏肉	米 麦 砂糖 米油	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく パジル	オリーブオイル アブラ しょうゆ みりん こしょう	820
	ヤムウンセン	えび	春雨 米油 砂糖	にんじん きゅうり きゃべつ レモン 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 唐辛子	27.7
	ティムス		さつまいも 砂糖 コーンスターチ 米油		塩 バニラエッセンス	
2 水	ポテトドッグ	ウィンナー チーズ	コッパパン 米油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ	塩 こしょう	799
	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(缶) エリンギ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	28.4
	バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		
3 木	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たらこ	鶏がら みそ 酒 トウバンジャン オイスターソース しょうゆ	762
	チョレギサラダ	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	31.7
	茹でとうもろこし			とうもろこし	塩	
4 金	ごはん		米			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖 かたくり粉		みりん しょうゆ 酒	760
	みそポテト	大豆	じゃがいも 米油 かたくり粉 砂糖		みそ みりん	31.0
	きのこ汁	鶏肉	かたくり粉	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ 小松菜	かつお節 塩 酒 しょうゆ	
7 月	七夕ずし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	あなご のり	米 麦 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん	昆布 しょうゆ 酒 塩 みりん 米酢	721
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ たまご 青のり	小麦粉 米油			26.7
	そうめん入りすまし汁	かまぼこ	そうめん	大根 にんじん	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ みりん	
	七夕ゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース ナタデココ レモン		
8 火	ごはん		米			
	白身魚の バーベキューソース	ほき	かたくり粉 小麦粉 米油 砂糖	玉ねぎ	米酢 パプリカ 塩 からし しょうゆ こしょう 白ワイン	722
	ペンネ・トマトソース	ベーコン 粉チーズ	米油 ペンネ 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト(缶)	唐辛子 塩 こしょう	28.5
	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 しょうゆ こしょう 塩	
9 水	ごまだれサラダうどん	鶏肉 わかめ	米油 うどん 砂糖 ごま ごま油	きゅうり にんじん もやし ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 鶏がら 米酢	756
	わかさぎの2色揚げ	わかさぎ 青のり たまご	小麦粉 米油		カレー粉 塩	33.4
	小玉すいか			小玉すいか		
10 木	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 ピーマン トマト(缶) マッシュルーム	トマトピューレ 塩 こしょう オレガノ	722
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ きゃべつ	鶏がら 白ワイン 塩 しょうゆ こしょう	28.2
	ヨーグルトゼリー オレンジソース	寒天 ヨーグルト	砂糖 コーンスターチ	オレンジジュース		



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)
11 金	ごはん		米			
	コーンコロッケ	豚肉 白いんげん豆 たまご	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ コーン(缶)	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	792
	鶏そぼろと もやしの炒めもの	鶏肉	ごま油 春雨 砂糖 かたくり粉	もやし にんじん 小松菜	みりん 酒 しょうゆ	27.5
	むらくも汁	豆腐 たまご わかめ	かたくり粉	にんじん	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
14 月	ごはん		米			
	魚の西京焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	727
	鶏肉と野菜のソテー	鶏肉	かたくり粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん	塩 こしょう 酒 しょうゆ	34.9
	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	かつお節 みそ	
15 火	夏野菜のカレーライス	豚肉	米 麦 小麦粉 米油 バター じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす 赤ピーマン	鶏がら ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ウスターソース しょうゆ 赤ワイン ケチャップ チャップ	798
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	きゃべつ きゅうり にんじん コーン(缶)	しょうゆ 米酢 鶏がら	25.1
	冷凍みかん			みかん		
16 水	ごはん		米			
	家常豆腐	豚肉 生揚げ うずらのたまご	米油 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゃべつ 玉ねぎ チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ	875
	きびなごのあまから	きびなご	かたくり粉 米油 砂糖 ごま	しょうが	酒 米酢 しょうゆ	37.4
	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		
17 木	アーモンドトースト		アーモンド 砂糖 バター 食パン			
	パンプキン ホワイトシチュー	鶏肉 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 かぼちゃ 玉ねぎ エリンギ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	809
	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン(缶)	米酢 こしょう 塩 しょうゆ からし	28.4
18 金	トマトソース スパゲッティ	ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム(缶) トマト(缶)	トマトペースト ケチャップ 塩 白ワイン こしょう	825
	コーンサラダ		米油 マヨネーズ 砂糖 ごま	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン(缶) りんご にんにく	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	27.0
	ブルーベリーマフィン	たまご 牛乳	小麦粉 砂糖 米油 バター アーモンド	ブルーベリー	ベーキングパウダー	

\*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

## 7月7日「七夕」

七夕は日本に伝わる5節句の1つで、中国に古くから伝わる伝説に由来します。その伝説とは、昔、牛飼いの働き者の「ひこぼし」と機織りが上手な働き者の「おりひめ」を天の神様が結婚させることにしました。しかし、結婚後の2人は遊んでばかりで仕事をしておろそかにしたため天の神様は2人を天の川の両岸に引き離し、1年に1度、7月7日の夜だけ天の川を渡って会うことを許したという伝説です。この日には笹竹に願い事を書いた短冊を飾りつけたり、そうめんを食べたりします。

給食では、7月7日に七夕献立として天の川を描いた七夕ずしと笹かまぼこの磯辺揚げ、そうめん入りすまし汁、七夕ゼリーを作ります。