



# 令和7年9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<br>火  | ジャージャー麺  | 豚肉               | 中華麺 米油 砂糖<br>片栗粉 ごま油   | もやし きゅうり ねぎ<br>にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんにく          | トウバンジャン みそ<br>しょうゆ 酒                 | 758                 |
|         | スパイシーポテト   | 大豆               | じゃがいも 片栗粉<br>米油        | にんにく パセリ                                      | 塩 チリパウダー<br>パプリカ粉 こしょう               | 29.4                |
|         | 梨  |                  |                        | 梨   |                                      |                     |
| 3<br>水  | ごはん  |                  | 米                      |   |                                      | 726                 |
|         | 肉じゃが   | 豚肉               | 米油 こんにゃく<br>じゃがいも 砂糖   | 玉ねぎ にんにく                                      | かつお節 しょうゆ<br>酒 みりん 塩                 | 28.4                |
|         | 小魚の南蛮漬け  | わかさぎ             | 片栗粉 小麦粉<br>米油 砂糖       | しょうが ねぎ                                       | 酒 しょうゆ 米酢<br>唐辛子                     |                     |
| 4<br>木  | マーボー豆腐丼  | 豚肉 豆腐            | 米 麦 米油 砂糖<br>片栗粉 ごま油   | にんにく しょうが ねぎ<br>にら 玉ねぎ                        | トウバンジャン 鶏がら<br>酒 しょうゆ みそ<br>オイスターソース | 782                 |
|         | パンパンジー   | 鶏肉               | 米油 ごま油 砂糖<br>ごま        | もやし きゅうり<br>にんにく                              | 酒 カレー粉 米酢<br>しょうゆ みそ<br>みりん          | 31.4                |
|         | りんごゼリー   | 寒天               | 砂糖                     | りんごジュース                                       |                                      |                     |
| 5<br>金  | こぎつねごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span> | 鶏肉 油あげ           | 米 砂糖 米油                | にんにく しょうが                                     | しょうゆ みりん<br>酒                        | 758                 |
|         | めだいの<br>おろしポン酢かけ   | めだい              | 片栗粉 米油 砂糖              | しょうが 大根 レモン                                   | 塩 酒 しょうゆ<br>米酢 みりん                   | 33.7                |
|         | 菊花入りおひたし   |                  | 砂糖                     | 小松菜 にんにく もやし<br>菊                             | しょうゆ 米酢                              |                     |
|         | みそ汁  | わかめ 油あげ          |                        | きゃべつ  | かつお節 煮干し<br>みそ                       |                     |
| 8<br>月  | ごはん  |                  | 米                      |   |                                      | 847                 |
|         | 鶏肉の竜田揚げ<br>甘酢からめ   | 鶏肉               | 片栗粉 米油<br>砂糖 ごま        | しょうが エリンギ 玉ねぎ<br>赤ピーマン ねぎ にんにく<br>れんこん ブロッコリー | しょうゆ みりん<br>米酢                       | 31.2                |
|         | 卵の花汁   | 厚あげ おから          |                        | えのきたけ ねぎ 小松菜                                  | かつお節 昆布 みそ<br>みりん                    |                     |
|         | パイナップルゼリー  | 寒天               | 砂糖                     | パイナップル(缶)<br>パイナップルジュース                       |                                      |                     |
| 9<br>火  | ごはん  |                  | 米                      |   |                                      | 853                 |
|         | パンプキンコロッケ  | 豚肉 たまご           | バター 小麦粉<br>パン粉 米油      | かぼちゃ 玉ねぎ                                      | 塩 ウスターソース<br>中濃ソース こしょう              | 30.0                |
|         | ビーンズコロッケ   | 豚肉 たまご<br>白いんげん豆 | じゃがいも 小麦粉<br>パン粉 米油    | 玉ねぎ   | 塩 ウスターソース<br>中濃ソース こしょう              |                     |
|         | きゃべつとコーンの<br>ソテー   | ウィンナー            | 米油                     | きゃべつ コーン にんにく                                 | 塩 こしょう                               |                     |
| 10<br>水 | 手作りソーセイパン  | たまご 牛乳<br>ウィンナー  | 小麦粉 砂糖<br>バター          |   | 塩 ドライイースト                            | 791                 |
|         | ボルシチ   | ベーコン 豚肉          | 米油 じゃがいも<br>砂糖         | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんにく トマトジュース<br>きゃべつ         | 鶏がら こしょう<br>塩                        | 30.9                |
|         | ツナサラダ  | ツナ               | 米油 砂糖<br>アーモンド         | きゃべつ きゅうり<br>コーン にんにく 玉ねぎ                     | 米酢 塩 こしょう<br>しょうゆ からし                |                     |
| 11<br>木 | ごはん  |                  | 米                      |   |                                      | 737                 |
|         | 鮭のムニエル   | 鮭                | 小麦粉 バター<br>米油          | しめじ えのきたけ<br>マッシュルーム エリンギ<br>しょうが 玉ねぎ         | 塩 こしょう<br>しょうゆ 白ワイン                  | 32.0                |
|         | コーンポテト   |                  | バター じゃがいも              | コーン   | 塩 こしょう                               |                     |
|         | たまごスープ   | 鶏肉 たまご           | 片栗粉                    | にんにく 玉ねぎ 小松菜                                  | 鶏がら こしょう<br>しょうゆ 塩                   |                     |
| 12<br>金 | デジブルコギ丼  | 豚肉               | 米 麦 米油 砂糖<br>ごま油 ごま    | にんにく 玉ねぎ にんにく<br>もやし にら                       | 酒 こしょう<br>しょうゆ                       | 826                 |
|         | ワンタンパリパリサラダ  |                  | ワンタンの皮 米油<br>砂糖 ごま油 ごま | きゃべつ もやし きゅうり<br>にんにく しょうが                    | 米酢 しょうゆ                              | 27.3                |
|         | 白玉フルーツポンチ  |                  | 砂糖 白玉粉                 | りんご(缶) パイン(缶)<br>黄桃(缶) レモン                    |                                      |                     |

| 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) |
|---|-------------------|------------------------|----------------------------|--|--|---------------------|
| 16<br>火   | ハヤシライス            | 豚肉                     | 米 麦 米油<br>砂糖 バター<br>小麦粉    | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんにく トマト(缶)               | 赤ワイン こしょう 塩<br>鶏がら ウスターソース<br>ローリエ 中濃ソース<br>ケチャップ オールが 缶<br>しょうゆ | 731                 |
|   | きのこのサラダ           |                        | 米油 砂糖                      | きゃべつ きゅうり しめじ<br>にんにく えのきたけ<br>玉ねぎ にんにく    | 米酢 しょうゆ<br>こしょう  | 24.0                |
|   | りんご               |                        |                            | りんご  |  |                     |
| 17<br>水   | 黒砂糖パン             |                        | 黒砂糖パン                      |  |  | 773                 |
|   | ツナとポテトのグラタン       | ツナ 牛乳 チーズ              | 米油 じゃがいも<br>バター 小麦粉        | 玉ねぎ にんにく しめじ<br>パセリ                        | こしょう 白ワイン<br>塩   | 28.6                |
|   | コーンスローサラダ         |                        | アーモンド 砂糖<br>米油             | きゃべつ きゅうり コーン<br>にんにく 玉ねぎ                  | 米酢 塩 こしょう<br>からし   |                     |
| 18<br>木   | ごはん               |                        | 米                          |  |  | 759                 |
|   | あじフライ             | あじ たまご                 | 小麦粉 パン粉<br>ごま 米油           |  | こしょう 中濃ソース<br>ウスターソース からし  | 32.6                |
|   | 野菜炒め              | 豚肉                     | 米油                         | 玉ねぎ にんにく きゃべつ<br>もやし                       | 酒 しょうゆ 塩<br>こしょう   |                     |
|   | みそ汁               | わかめ                    | じゃがいも                      | 玉ねぎ  | かつお節 煮干し<br>みそ   |                     |
| シャインマスカット <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">交流自治体の旅・山梨県甲州</span> |                   |                        |                            |  |  |                     |
| 19<br>金   | たまごとじうどん          | 鶏肉 たまご                 | うどん 片栗粉<br>米油              | にんにく 玉ねぎ ねぎ<br>小松菜                         | かつお節 昆布 塩<br>みりん 酒 しょうゆ  | 886                 |
|   | 鶏肉と大豆の<br>かりんとがらめ | 鶏肉 大豆                  | 片栗粉 砂糖 米油<br>アーモンド         | しょうが                                       | 酒 しょうゆ<br>みりん  | 38.8                |
|   | 白玉入り水羊羹           | 寒天 あずき                 | 砂糖 白玉粉                     |  |  |                     |
| 22<br>月   | はちみつレモントースト       |                        | 食パン はちみつ<br>バター            | レモン  |  | 781                 |
|   | ポークシチュー           | 豚肉                     | 米油 じゃがいも<br>バター 小麦粉        | にんにく 玉ねぎ                                   | 鶏がら ローリエ 塩<br>こしょう トマトジュレ<br>ケチャップ ウスターソース<br>中濃ソース              | 26.5                |
|   | ごまドレッシングサラダ       |                        | 米油 砂糖 ごま<br>マヨネーズ          | きゃべつ きゅうり コーン<br>にんにく                      | 米酢 しょうゆ  |                     |
| 25<br>木   | チキンカレーライス         | 鶏肉                     | 米 麦 米油<br>小麦粉 じゃがいも<br>バター | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんにく                      | 鶏がら ローリエ 塩<br>こしょう ウスターソース<br>カレー粉 しょうゆ<br>赤ワイン ケチャップ            | 757                 |
|   | 莖わかめサラダ           | 莖わかめ                   | 米油 ごま油 砂糖                  | きゃべつ にんにく<br>きゅうり 玉ねぎ                      | 米酢 しょうゆ  | 21.6                |
|   | りんご               |                        |                            | りんご  |  |                     |
| 26<br>金   | ごはん               |                        | 米                          |  |  | 780                 |
|   | 八珍豆腐              | 豚肉 えび いか<br>うすたのたまご 豆腐 | 米油 砂糖 片栗粉<br>ごま油           | にんにく しょうが ねぎ<br>玉ねぎ にんにく きくらげ<br>白菜 チンゲンサイ | 鶏がら 酒 こしょう<br>塩 しょうゆ<br>オイスターソース                                 | 34.2                |
|   | きびなごのあまから         | きびなご                   | 片栗粉 米油<br>砂糖 ごま            | しょうが                                       | しょうゆ 酒 米酢  |                     |
| ぶどうゼリー  | 寒天                | 砂糖                     | ぶどうジュース                    |  |  |                     |
| 29<br>月   | ごはん               |                        | 米                          |  |  | 747                 |
|   | 白身魚のレモンソース        | ほき                     | 片栗粉 小麦粉<br>米油 砂糖           | レモン  | 白ワイン みりん<br>しょうゆ   | 29.8                |
|   | きのこの和風パンネ         |                        | パンネ バター<br>米油              | にんにく 玉ねぎ エリンギ<br>しめじ                       | 唐辛子 塩 しょうゆ<br>白ワイン 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 塩 こしょう                                 |  |                     |
| 30<br>火   | たまごとハムのトースト       | たまご ハム チーズ             | 食パン マヨネーズ<br>米油            | 玉ねぎ  | こしょう   | 839                 |
|   | ポトフ               | ウィンナー                  | じゃがいも                      | セロリー にんにく 玉ねぎ<br>きゃべつ                      | 鶏がら 白ワイン 塩<br>しょうゆ こしょう  | 24.3                |
|   | かぼちゃサラダ           | チーズ                    | 米油 砂糖                      | かぼちゃ きゅうり<br>にんにく                          | 米酢 塩 こしょう<br>白ワイン マスタード  |                     |

\*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