

令和7年10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 木	ごはん		米			794
	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 中濃ソース こしょう	
	きゃべつとコーンのソテー	ベーコン	米油	きゃべつ コーン	塩 こしょう	
	みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し かつお節 みそ	
3 金	ごはん		米			718
	魚の西京焼き	さわら	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	
	きゃべつと昆布炒め	豚肉 昆布	米油 ごま油	にんじん きゃべつ	酒 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	
6 月	栗ごはん 和食の日		米 栗		酒 塩 しょうゆ 昆布 みりん	819
	揚げ豆腐	鶏肉 豆腐 たまご	米油 砂糖	玉ねぎ にんじん	塩 酒 しょうゆ	
	野菜のごまあえ		砂糖 ごま	もやし にんじん 小松菜 きゃべつ	しょうゆ かつお節	
	きのこ汁			にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ	かつお節 塩 酒 しょうゆ	
7 火	月見だんご	きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖		塩	23.5
	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ		
	パンプキンシチュー	豚肉	米油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ にんじん トマト(缶)	鶏から ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
	コールスローサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう からし	
8 水	みそラーメン	豚肉	中華麺 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ ねぎ	鶏から こしょう みそ しょうゆ ラー油 塩	785
	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 にら ねぎ きゃべつ	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏から	
	柿			柿		
9 木	ごはん		米			737
	魚のあずま煮	鮭	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ 酒	
	もやしとさつまあげのソテー	さつまあげ	ごま油	もやし 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ こしょう	
10 金	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	かつお節 昆布 みそ	31.7
	ごはん		米			
	ミートローフ	豚肉 たまご	パン粉	玉ねぎ にんじん	こしょう ナツメグ 塩 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン	
14 火	ジャーマンポテト	ベーコン	米油 じゃがいも	玉ねぎ	塩 こしょう	30.0
	きゃべつとスープ	ウィンナー		きゃべつ にんじん 玉ねぎ	鶏から こしょう 塩 しょうゆ	
	中華丼	豚肉 えび うすらのたまご	米 小麦 米油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 鶏から こしょう オイスターソース 塩 しょうゆ	
15 水	にぎすの2色揚げ	にぎす たまご 青のり	小麦粉 米油		カレー粉 塩	27.8
	3色ゼリーポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	オレンジジュース レモン ぶどうジュース パイン(缶)		
	ポテトドッグ	ウィンナー チーズ	コッパパン 米油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	
16 木	チキンクリームスープ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 マカロニ コーンスターチ 生クリーム バター	にんじん 玉ねぎ	鶏から ローリエ 塩 こしょう	26.1
	りんご			りんご		
	ごはん		米			
16 木	あじの南蛮漬け	あじ	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 酒 米酢 唐辛子	718
	変わりきんぴら	さつまあげ	米油 ごま油 砂糖 こんにゃく	ごぼう にんじん	みりん しょうゆ	
	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	

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 金	ビビンバ	豚肉	米 小麦 米油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン みそ	833
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮 ごま油	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ	鶏から こしょう 塩 しょうゆ	
	大学いも		さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま		しょうゆ	
20 月	スパゲッティ クリームソース	ベーコン えび 牛乳 チーズ	スパゲッティ 米油 バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム(缶) エリンギ にんにく しょうが	白ワイン 鶏から 塩 こしょう	766
	サラダ・パズルドレッシング	ベーコン	砂糖 オリーブ油	きゃべつ にんじん きゅうり にんにく	米酢 塩 からし パズル	
	パンナコッタ	寒天 牛乳	砂糖 生クリーム コーンスターチ		パニラエッセンス コーヒー	
21 火	ルーローハン	豚肉 うすらのたまご	米 小麦 米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく	酒 しょうゆ オイスターソース	819
	青菜のオイスターソース炒め	豚肉		にんにく チンゲンサイ にんじん もやし 玉ねぎ	しょうゆ こしょう オイスターソース 塩	
	タンファータン	豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	小松菜	鶏から 酒 こしょう 塩 しょうゆ	
22 水	メキシカンライス	ウィンナー 鶏肉	米 小麦 米油	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム(缶) にんじん	ケチャップ こしょう 刻みパセリ 塩 オリーブ油 バター	730
	セビーチェ	えび いか	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ レモン	白ワイン 米酢 塩 こしょう からし	
	フラン	たまご 牛乳	砂糖 生クリーム 加糖練乳		パニラエッセンス	
23 木	黒砂糖パン		黒砂糖パン			733
	ムサカ	豚肉 牛乳 チーズ	米油 じゃがいも バター 小麦粉	なす にんにく 玉ねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ	
	ホリアティキサラダ	チーズ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう	
24 金	ごはん		米			796
	ヤンニョムチキン	鶏肉	片栗粉 小麦粉 米油 オリーブ油	玉ねぎ	こしょう ケチャップ 酒 コチジャン 塩	
	炒めナムル	鶏肉	砂糖 ごま油	ほうれんそう にんじん もやし にんにく	しょうゆ 塩	
27 月	トックスープ	鶏肉	米油 トック	玉ねぎ にんじん ねぎ	鶏から 酒 塩 しょうゆ	28.9
	ごはん		米			
	鮭の塩麹焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩麹	
28 火	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	じゃがいも 米油 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 酒	36.1
	呉汁	豆乳 大豆	さといも	大根 ごぼう にんじん 小松菜	かつお節 みそ	
	ごはん		米			
29 水	家常豆腐	豚肉 厚揚げ	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ	トウモロコシ 酒 みそ しょうゆ	776
	わかめサラダ	わかめ 牛乳	米油 砂糖 ごま マヨネーズ	もやし きゅうり にんじん コーン	米油 しょうゆ	
	セサミトースト		食パン バター ごま 砂糖			
30 木	ミネストローネスープ	鶏肉 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)	鶏から ケチャップ 塩 白ワイン	26.6
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも 米油 砂糖	きゅうり にんじん にんにく	塩 こしょう 米酢 白ワイン からし	
	ごはん		米			
31 金	和風コロッケ	白いんげん豆 ひじき 鶏肉 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 中濃ソース ウスターソース	741
	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 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	かつお節 みそ 煮干し	
31 金	カレーうどん	豚肉	米油 片栗粉 うどん	にんじん ねぎ 玉ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 こしょう しょうゆ みりん カレー粉	794
	わかさぎのフリッター	わかさぎ たまご	小麦粉 米油		塩 ベーキングパウダー	
	パンプキンマフィン	たまご	小麦粉 砂糖 バター 生クリーム	かぼちゃ	ベーキングパウダー	

世界の料理週間

*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