

令和7年11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 火	ごはん		米			773 31.2
	ヘルシーハンバーグ	豚肉 たまご 豆腐	米油 パン粉 砂糖 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム(缶)	中濃ソース こしょう ケチャップ 赤ワイン 塩 からし	
	ブロッコリーと ポテトのソテー	ベーコン	米油 ジャがいも	にんにく にんじん ブロッコリー しめじ	塩 こしょう	
	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 こしょう 塩 しょうゆ	
5 水	ごはん		米			721 28.6
	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 パプリカ粉 からし しょうゆ 白ワイン 米酢 塩	
	ペンネ・トマトソース	ベーコン 粉チーズ	ペンネ 砂糖 米油	にんにく 玉ねぎ トマト(缶)	唐辛子 こしょう 塩	
	野菜スープ	ウィンナー		玉ねぎ にんじん 小松菜 きゃべつ	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ	
6 木	アーモンドトースト		食パン アーモンド バター 砂糖			779 26.9
	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 ジャがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しめじ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	
	にんじんドレッシング サラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ コーン(缶) にんじん	米酢 塩 こしょう みりん	
7 金	キムチチャーハン	豚肉	米 麦 米油 ごま ごま油	にんじん キムチ ねぎ	しょうゆ こしょう 塩 酒	744 27.1
	春巻き	豚肉	春巻の皮 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	にんじん もやし	塩 しょうゆ こしょう	
	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 オイスターソース 塩	
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		
10 月	しょうゆラーメン	豚肉	米油 ごま油 片栗粉 中華めん	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン(缶) もやし 小松菜	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 鶏がら	781 29.0
	わかさぎの唐揚げ	わかさぎ	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	パイン(缶) 黄桃(缶) レモン	アーモンドエッセンス	
13 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 トマト(缶) ピーマン マッシュルーム(缶)	トマトピューレ 塩 こしょう オレガノ	718 27.1
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 白いんげん豆	米油 ジャがいも バター 小麦粉 米油	にんじん コーン(缶) 玉ねぎ エリンギ	鶏がら こしょう 塩	
	りんご			りんご		
14 金	ごはん		米			830 31.5
	さんまの蒲焼き	さんま	小麦粉 米油 砂糖		しょうゆ みりん	
	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 しょうゆ こしょう	
	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	
17 月	ごはん		米			792 30.4
	たまごやき	鶏肉 たまご	米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 塩	
	ジャがいものきんぴら		ジャがいも 米油 砂糖 こんにゃく	にんじん ごぼう	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子	
	だんご汁	豚肉	小麦粉 こんにゃく	大根 にんじん ねぎ	かつお節 みそ	
18 火	ハニートースト		食パン バター はちみつ			783 27.0
	鶏肉のトマトシチュー	鶏肉 白いんげん豆	米油 ジャがいも 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん しめじ 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	
	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 塩 こしょう しょうゆ からし	

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)
19 水	ごはん		米			750 30.2
	さばのみそ煮	さば	砂糖	しょうが	昆布 酒 しょうゆ みそ	
	あさづけ			きゅうり きゃべつ しょうが	塩 しょうゆ	
	白菜のかきたま汁	わかめ 豆腐 たまご	片栗粉	白菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん	
20 木	ごはん		米			734 31.3
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 しょうゆ こしょう 塩 オイスターソース	
	小魚の南蛮漬	豆あじ	片栗粉 薄力粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	
	みかん			みかん		
21 金	ごはん		米			767 27.2
	おから入り チーズコロッケ	豚肉 おから チーズ 牛乳 たまご	米油 ジャがいも 小麦粉 パン粉 米油	玉ねぎ にんじん	こしょう 中濃ソース ウスターソース 塩	
	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	
	みそ汁	油あげ		大根 小松菜	かつお節 煮干し みそ	
25 火 緑茶	ごはん(コシヒカリ)		米			724 30.6
	松風焼き 和食の日	鶏肉 たまご	パン粉 砂糖 ごま	ねぎ 玉ねぎ にんじん	みそ 酒	
	野菜ののりあえ	のり	砂糖	小松菜 にんじん もやし	しょうゆ 米酢	
	芋煮	豚肉	さといも こんにゃく 砂糖	まいたけ ねぎ	しょうゆ 酒	
26 水	ポークカレーライス	豚肉	米 麦 米油 小麦粉 ジャがいも バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	鶏がら ローリエ 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チャツネ	730 23.3
	わかめサラダ	わかめ	ごま ごま油 米油 砂糖	もやし きゅうり にんじん コーン(缶) 玉ねぎ	しょうゆ 米酢 からし	
	りんご			りんご		
27 木	ごはん		米			720 32.0
	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 からし	
	コーンポテト		ジャがいも バター	コーン(缶)	塩 こしょう	
	たまごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	
28 金	スパゲッティ ミートソース	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	880 31.1
	フライドポテトの ハニーサラダ		ジャがいも 米油 はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	米酢 塩 からし	
	キャロットマフィン	たまご 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 バター 生クリーム アーモンド	にんじん オレンジジュース	ベーキングパウダー	

*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