



令和7年12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月 | ガーリックトースト | | 食パン バター | にんにく パセリ | | 804 |
| | 白菜のクリーム煮 | 鶏肉 牛乳 | 米油 じゃがいも バター 小麦粉 | 玉ねぎ にんじん 白菜 | 鶏がら 塩 こしょう | 24.0 |
| | スイートポテト | 牛乳 たまご | さつまいも バター 砂糖 生クリーム | | ラム酒 みりん パニラエッセンス | |
| 2火 | ガバオライス | 鶏肉 | 米 麦 砂糖 米油 | ピーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく パセリ | オイスター ソース しょうゆ みりん こしょう | 757 |
| | ヤムウンセン | えび | 春雨 米油 砂糖 | にんじん もやし きゃべつ 玉ねぎ レモン | 酒 しょうゆ 塩 唐辛子 | 31.8 |
| | 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 酒 塩 こしょう しょうゆ | |
| 3水 | みかん(早香) | | | 早香 | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | ハンバーグ | 豚肉 たまご 牛乳 | 米油 パン粉 | 玉ねぎ にんじん | 塩 こしょう ナツメク ケチャップ ウスターソース | 801 |
| 4木 | じゃがいものポロネーズ | ベーコン | じゃがいも 米油 パン粉 | にんにく パセリ | 塩 こしょう | 32.0 |
| | 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 | |
| | わかめごはん <small>和食の日</small> | わかめ | 米 ごま | | | |
| 5金 | 白身魚のおろしソース | ほき | 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 | しょうが 大根 | 酒 かつお節 しょうゆ みりん | 805 |
| | さつまいもの天ぷら | たまご | さつまいも 小麦粉 米油 | | 塩 | 30.7 |
| | みそ汁 | 油あげ わかめ | | きゃべつ | かつお節 煮干し みそ | |
| 6土 | かぼちゃ饅頭 | 白あん | 小麦粉 砂糖 米油 | かぼちゃ | ベーキングパウダー | |
| | ハヤシライス | 豚肉 | 米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト(缶) | 赤ワイン こしょう 塩 鶏がら 0-11 中濃ソース ウスターソース ケチャップ しょうゆ オイルが 1 | 764 |
| | 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 | 米酢 塩 こしょう 白ワイン からし | 23.0 |
| 7日 | りんご | | | りんご | | |
| | マーボー豆腐丼 | 豚肉 豆腐 | 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にら | トウモロコシ 鶏がら 酒 しょうゆ みそ オイスターソース | 754 |
| | きびなごのあまから | きびなご | 片栗粉 米油 砂糖 ごま | しょうが | しょうゆ 酒 米酢 | 32.9 |
| 8月 | 夢オレンジ | | | 夢オレンジ | | |
| | 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 | 730 |
| 9火 | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 | 米油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 | しょうが にんじん 玉ねぎ | しょうゆ 酒 | 35.0 |
| | みそ汁 | 油あげ | | えのきたけ 小松菜 | かつお節 煮干し みそ | |
| | ぶどうゼリー | 寒天 | 砂糖 | ぶどうジュース | | |
| 10水 | 2色あげパン | きな粉 | コッペパン 米油 砂糖 | | 抹茶 | 716 |
| | 肉だんごスープ | 鶏肉 たまご | 片栗粉 | ねぎ しょうが にんじん もやし しめじ 白菜 小松菜 | 鶏がら 塩 酒 しょうゆ こしょう | 30.5 |
| | チャプチェ | 豚肉 | 米油 春雨 砂糖 ごま油 | にんにく しょうが ねぎ にんじん きゃべつ 小松菜 | トウモロコシ こしょう しょうゆ オイルが 1 | |
| 11木 | 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) | トマトピューレ 塩 ケチャップ 白ワイン こしょう | 742 |
| | コールスローサラダ | | 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 からし | 25.3 |
| | ヨーグルトポムポム | たまご ヨーグルト | 小麦粉 砂糖 バター | りんご | ベーキングパウダー | |
| 12金 | 二色丼 | 鶏肉 たまご | 米 麦 砂糖 米油 | しょうが | しょうゆ 酒 塩 | 767 |
| | 豚肉と大根の照り煮 | 豚肉 | 砂糖 米油 | 大根 | かつお節 しょうゆ 酒 | |
| | 卵の花汁 | 鶏肉 おから 厚あげ | | にんじん ごぼう えのきたけ 小松菜 | かつお節 昆布 みそ みりん | 35.8 |



| 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) |
|-----|---------------|------------------|---------------------------|------------------------------------|---|---------------------|
| 15月 | ごはん | | 米 | | | |
| | さばの照り焼き | さば | 砂糖 | | しょうゆ 酒 みりん | 782 |
| | もやしとさつまあげのソテー | さつまあげ | ごま油 | もやし にんじん 小松菜 | しょうゆ 塩 こしょう | 28.9 |
| | みそ汁 | わかめ | じゃがいも | 玉ねぎ | かつお節 煮干し みそ | |
| 16火 | オレンジゼリー | 寒天 | 砂糖 | オレンジジュース | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | ピーンズコロケ | 豚肉 たまご 白いんげん豆 | 米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 | 玉ねぎ | 塩 こしょう 中濃ソース 赤ワイン ウスターソース | 802 |
| 17水 | 野菜炒め | 豚肉 | 米油 | 玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ | 酒 しょうゆ 塩 こしょう | 29.5 |
| | みそ汁 | 豆腐 わかめ 油あげ | | ねぎ | 煮干し かつお節 みそ | |
| | チキンカレーライス | 鶏肉 | 米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん | 鶏がら 0-11 塩 こしょう 加粉 0-11 ケチャップ チップ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ | 751 |
| 18木 | コーンサラダ | | 米油 マヨネーズ ごま 砂糖 | 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 | 21.9 |
| | りんご | | | りんご | | |
| | 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 | | |
| 19金 | スペインオムレツ | ベーコン たまご | 米油 バター 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ | 塩 ウスターソース ケチャップ こしょう 中濃ソース 赤ワイン | 820 |
| | 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 バター 生クリーム | にんじん 玉ねぎ | 鶏がら 塩 こしょう | 30.7 |
| | デジブルコギ丼 | 豚肉 | 米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま | にんにく 玉ねぎ もやし にら にんじん | 酒 こしょう しょうゆ | |
| 20土 | 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 米酢 しょうゆ みそ みりん | 724 |
| | わかめスープ | 豆腐 わかめ | ごま油 | ねぎ しょうが | 鶏がら 塩 こしょう しょうゆ | 30.9 |
| | ほうとう | 豚肉 油あげ | 米油 さといも ほうとう | 白菜 にんじん 大根 かぼちゃ しめじ 小松菜 しょうが ねぎ | みそ しょうゆ 酒 こしょう かつお節 | 772 |
| 21日 | わかさぎの磯辺揚げ | わかさぎ 青のり たまご | 米油 小麦粉 | | 酒 塩 ベーキングパウダー | 29.7 |
| | ゆずチーズケーキ | たまご クリームチーズ | 小麦粉 砂糖 生クリーム | ゆず | ベーキングパウダー | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| 22月 | 白身魚のレモンソース | ほき | 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 | レモン | 白ワイン みりん しょうゆ | 766 |
| | きのこの和風パンネ | ベーコン | 米油 パンネ バター | にんにく エリンギ 玉ねぎ しめじ | 唐辛子 しょうゆ 塩 白ワイン こしょう | 31.8 |
| | 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 こしょう 塩 | |
| 23火 | パセリライス | | 米 バター | にんにく パセリ | 塩 | |
| | フライドチキン | とり肉 たまご | 小麦粉 米油 | | 塩 こしょう オールスパイス ガーリックパウダー | 933 |
| | 野菜とウィンナーのソテー | ウィンナー | 米油 | にんにく にんじん 玉ねぎ コーン(缶) きゃべつ | 塩 こしょう | 37.3 |
| | オニオンスープ | | 米油 | 玉ねぎ にんじん | 鶏がら こしょう 塩 しょうゆ | |
| 24水 | ココアケーキ | たまご 牛乳 | 砂糖 小麦粉 バター チョコレート | | ベーキングパウダー ココア | |

*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