



令和8年3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月	ごはん		米			756 32.0
	白身魚のレモンソース	メルルーサ	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	レモン	白ワイン みりん しょうゆ	
	鶏そぼろともやしの炒めもの	鶏肉	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし にんじん 小松菜	みりん 酒 しょうゆ	
	さつまい	鶏肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 しめじ ねぎ	かつお節 昆布 みそ	
	いちご			いちご		
3火	ビスキュイパン	たまご	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 アーモンド		ラム酒	794
	ミネストローネスープ	鶏肉 粉チーズ	オリーブ油 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)	鶏がら ケチャップ 塩 白ワイン	28.0
	ベーコンサラダ	ベーコン	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 しょうゆ からし	
4水	ちらしずし 和食の日	穴子 たまご のり	米 麦 砂糖 ごま 米油	にんじん さやいんげん	昆布 酒 米酢 塩 しょうゆ みりん	762
	筑前煮	鶏肉 こんにゃく	米油 さといも 砂糖	ごぼう にんじん 大根 れんこん	かつお節 酒 みりん しょうゆ	28.4
	すまし汁	はんぺん わかめ	生麩	ねぎ	かつお節 昆布 塩 酒 しょうゆ	
	3色ゼリー	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	抹茶 赤ワイン	
5木	たまごとじうどん	鶏肉 たまご	うどん 片栗粉 米油	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 酒 みりん 塩 しょうゆ	720
	ポテトたこあげ	ベーコン たこ たまご 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	塩 中濃ソース ウスターソース	27.9
	清見オレンジ			清見オレンジ		
6金	ハヤシライス	豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト(缶)	赤ワイン 塩 こしょう 鶏がら 0-11 ケチャップ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ オイルが 1	889
	シーザーサラダ	ベーコン 粉チーズ	食パン 砂糖 オリーブ油	きゃべつ きゅうり レモン にんじん にんにく	米酢 塩	26.0
	ヨーグルトポムポム	たまご ヨーグルト	砂糖 バター 小麦粉	りんご	ベーキングパウダー	
9月	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 なら	トウバンジャン 酒 鶏がら しょうゆ みそ 0-11ケチャップ	852
	ワンタンパリパリサラダ		ワンタン 米油 ごま ごま油 砂糖	きゃべつ もやし きゅうり にんじん しょうが	米油 米酢 しょうゆ	30.8
	さつまいも団子		さつまいも 白玉粉 砂糖 ごま 米油		塩	
10火	ごはん		米			901 35.3
	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 0-11ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 白ワイン こしょう	
	きのこの和風ペンネ	ベーコン	オリーブ油 ペンネ バター	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ	唐辛子 塩 しょうゆ	
	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	
セレクトあげパン	きなこ	コッペパン 砂糖 米油			ココア 抹茶	744
11水	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 ねぎ 白菜 チンゲンサイ	鶏がら しょうゆ 塩 こしょう 酒	31.2
	春雨サラダ	鶏肉	春雨 米油 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ 酒	
12木	わかめごはん	わかめ	米			814 30.5
	おから入りチーズクロック	豚肉 おから チーズ 牛乳 たまご	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	
	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 しょうゆ	
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
	せとか(柑橘類)			せとか		

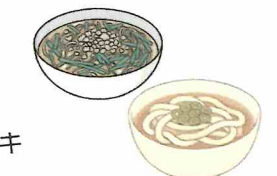


日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
13金	クファージュシー	豚肉 かまぼこ 昆布	米 砂糖 米油	にんじん	酒 しょうゆ かつお節	791 35.3
	白身魚のおろしポン酢かけ	からすがれい	片栗粉 米油 砂糖	しょうが 大根 レモン	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん	
	みそ汁	わかめ 油あげ		えのきたけ 小松菜	かつお節 煮干し みそ	
	ほうじ茶プリン	牛乳 寒天	砂糖 生クリーム		ほうじ茶	
16月	カツカレーライス	豚肉 粉チーズ たまご	米 麦 米油 小麦粉 バター じゃがいも パン粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら 0-11 塩 こしょう ケチャップ 0-11ケチャップ しょうゆ 赤ワイン ケチャップ 0-11粉	894
	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(缶)	米酢 しょうゆ	29.0
	3色ゼリーポンチ	寒天	砂糖		オレンジジュース レモン ぶどうジュース 黄桃(缶) りんごジュース	
17火	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 なら にんじん もやし ねぎ きゃべつ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩 みそ しょうゆ ラー油	772
	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 なら ねぎ きゃべつ	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏がら	31.9
	いちご			いちご		
18水	キャロットライス		米 バター	にんじん	塩 こしょう	942 38.3
	ウィングスティックのからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
	ブロッコリーソテー	ベーコン	オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	塩 こしょう	
	オニオンスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ にんじん	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	
ココアケーキ	たまご 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 チョコレート			ベーキングパウダー ココア	
23月	ごはん		米			842 34.5
	鮭の塩麹焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩麹	
	きんぴら		ごま油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん れんこん	酒 しょうゆ みりん	
	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 ねぎ	かつお節 みそ	
スイートポテト	牛乳 たまご	さつまいも バター 生クリーム 砂糖			ラム酒 みりん バニラエッセンス	
24火	ミートソーススパゲッティ	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	839
	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(缶) 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう からし	31.3
	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。 TEL03(3814)2544

★リクエスト給食アンケート結果★

- 1位 ラーメン
うどん
- 2位 カレー
ココアケーキ



給食リクエストアンケートの結果では、「ラーメン」と「うどん」が1位になりました。2位はカレーとココアケーキはでした。旗の印がついているところがリクエスト給食の上位4品です。このほかにも、たくさんの料理を書いてくれました。3年生にとっては最後の給食なので、3年生がリクエストしてくれたものはなるべく取り入れて献立を考えました。最後の給食を楽しんでください。