

令和8年4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)
8 水	赤飯 和食の日	小豆	米 ごま		塩	785 35.6
	鮭のあずま煮	鮭	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖		酒 しょうゆ	
	切り干し大根の含め煮	さつまいも	米油 こんにゃく 砂糖	切り干し大根 小松菜 にんじん	かつお節 酒 塩 しょうゆ	
	すまし汁	かまぼこ わかめ		ねぎ	昆布 かつお節 塩 しょうゆ 酒	
	ミルクゼリー いちごソース	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	赤ワイン	
9 木	チキンカレーライス	鶏肉	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ こしょう カレー粉 塩 しょうゆ ウスターソース 赤ワイン チャツネ ケチャップ	738 21.7
	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	
	清見オレンジ			清見オレンジ		
10 金	ハニートースト		食パン バター はちみつ			794 27.8
	春きゃべつのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	米油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	にんじん きゃべつ しめじ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	
	わかめサラダ	わかめ	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	
13 月	ごはん		米			790 29.0
	ビーンズコロッケ	豚肉 白いんげん豆 たまご	米油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	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 きゃべつ もやし	酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁	油あげ		えのきたけ 小松菜	煮干し かつお節 みそ	
14 火	ごはん		米			877 32.7
	ミートローフ	豚肉 たまご チーズ	パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう かつお節 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン	
	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	
	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	
15 水	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		807 29.2
	ポテトドッグ	ウィンナー チーズ	コッペパン 米油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ	塩 こしょう	
	コーンチャウダー	ベーコン 白いんげん豆 牛乳	米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん コーン(缶) エリンギ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	
	きのこサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん えのきたけ しめじ 玉ねぎ にんにく	米酢 しょうゆ こしょう	
16 木	ごはん		米			767 32.3
	魚の西京焼き	さむら	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ	
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも 米油 こんにゃく 砂糖	にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	
17 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 ねぎ	かつお節 昆布 みそ	789 29.9
	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 もやし コーン(缶) 小松菜	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 鶏がら	
	春巻き	豚肉	米油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 春巻きの皮	にんじん もやし	こしょう しょうゆ 塩	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)		

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)
20 月	わかめごはん	わかめ	米 ごま			758 31.0
	肉じゃが	豚肉	米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	にぎすの2色揚げ	にぎす たまご 青のり	米油 小麦粉		カレー粉 塩	
21 火	アーモンドトースト		アーモンド バター 食パン 砂糖			732 25.1
	パンブキンシチュー	豚肉	米油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく にんじん トマト(缶) かぼちゃ 玉ねぎ	鶏がら ケチャップ 中濃ソース こしょう 塩	
22 水	にんじンドレッシング サラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン(缶) れんこん 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう みりん しょうゆ	733 32.5
	ブルコギ丼	豚肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし にはら	酒 こしょう しょうゆ	
	豆乳スープ	豆乳 鶏肉 豆腐	ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん きゃべつ 小松菜	鶏がら しょうゆ オイスターソース 塩	
23 木	デコボン			デコボン		780 32.7
	ごはん		米			
	あじフライ	あじ たまご	小麦粉 パン粉 ごま 米油		こしょう からし ウスターソース 中濃ソース	
	じゃがいもと コーンのバター炒め	ベーコン	じゃがいも バター 米油	コーン(缶) アスパラガス	しょうゆ 塩 こしょう	
24 金	みそ汁	油あげ わかめ		きゃべつ	煮干し かつお節 みそ	734 33.2
	ごはん		米			
	たまご焼き	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	
	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	
27 月	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 ねぎ にんじん	かつお節 昆布 みそ みりん	781 32.0
	ごはん		米			
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 うずらのたまご	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ	トウモロコシ 酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
	小魚の南蛮漬	豆あじ	片栗粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 一味唐辛子	
28 火	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		735 30.6
	ごはん		米			
	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 からし しょうゆ 白ワイン パプリカ粉 米酢 塩	
	パンネ・トマトソース	ベーコン 粉チーズ	米油 パンネ 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト(缶)	唐辛子 こしょう 塩	
30 木	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 こしょう 塩 しょうゆ	796 28.8
	スパゲッティ きのこソース	豚肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム(缶)	塩 こしょう 赤ワイン トマト-スト スターソース ケチャップ トマトピューレ	
	サラダ・バジル ドレッシング	ベーコン	オリーブ油 砂糖	きゃべつ にんじん きゅうり にんにく	米酢 塩 からし バジル	
	バイクドチーズケーキ	たまご クリームチーズ	砂糖 生クリーム 小麦粉	レモン	ベーキングパウダー バニラエッセンス	

* 学校行事、食材料納入等により献立内容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