



令和8年5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)
7 木	ごはん 和食の日		米			841 40.1
	かつおのかりんあげ	かつお	片栗粉 米油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	
	野菜のたまご炒め	豚肉 たまご	砂糖 米油	チンゲンサイ もやし にんじん 玉ねぎ	こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース	
	沢煮椀	豚肉		にんじん 大根 ねぎ えのきだけ	かつお節 しょうゆ 塩 酒	
	よもぎもち	きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ	塩	
8 金	チンジャオロースー丼	豚肉	米 麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	エリンギ ピーマン 白菜 赤ピーマン	酒 鶏がら しょうゆ しょうゆ オイスターソース	741
	荳わかめサラダ	荳わかめ	米油 ごま油 砂糖	きゃべつ にんじん きゅうり 玉ねぎ	米酢 しょうゆ	26.2
	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		
11 月	ごはん		米			781 32.0
	鶏肉のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
	野菜と油あげのソテー	油あげ	ごま油	小松菜 エリンギ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ	
12 火	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	811 32.1
	チキンライス	鶏肉	米 麦 米油 バター	玉ねぎ ピーマン にんじん	パプリカ粉 白ワイン しょうゆ ケチャップ 塩	
	キッシュ	ハム たまご 牛乳 チーズ	米油 生クリーム	玉ねぎ ほうれんそう	塩 こしょう	
	シーフードサラダ	えび いか	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	白ワイン 米酢 塩 こしょう からし	
13 水	白くまゼリー	寒天 牛乳 練乳 甘納豆(小豆)	砂糖	パイナップル(缶) 黄桃(缶)	砂糖	852 31.3
	ごはん		米			
	パンプキンコロッケ	豚肉 たまご	米油 バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ かぼちゃ	中濃ソース こしょう ウスターソース 塩	
	ビーンズコロッケ	豚肉 たまご 白いんげん豆	米油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ	中濃ソース こしょう ウスターソース 塩	
	もやしの鶏そぼろ炒め	鶏肉	ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	もやし にんじん 小松菜	みりん 酒 しょうゆ	
14 木	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	848 28.4
	ビスキュイパン	たまご	ミルクパン 砂糖 アーモンド 小麦粉 バター		ラム酒	
	ボルシチ	ベーコン 豚肉	米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマトジュース きゃべつ	鶏がら 塩 こしょう	
	かぼちゃサラダ	チーズ	米油 砂糖	かぼちゃ きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード	
15 金	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		803 35.8
	ごはん		米			
	家常豆腐	豚肉 生あげ うずらのたまご(缶)	砂糖 ごま油 片栗粉 米油	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	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ	
18 月	ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	春巻の皮 小麦粉 米油	しそ		743 30.2
	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	
	ポテトたご揚げ	ベーコン たご たまご 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	紅しょうが ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース	
19 火	糸寒天のごま酢あえ	糸寒天 油あげ	砂糖 ごま	きゅうり きゃべつ にんじん	みりん 米酢 しょうゆ	850 35.3
	チリビーンズドッグ	豚肉 レンズ豆 ウィンナー チーズ	コッペパン 米油 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ 粉チーズ	
	チキンクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	米油 マカロニ 生クリーム バター コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	
30 土	ニース風サラダ	ツナ	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	にんじん きゃべつ	米酢 白ワイン 塩 マスタード	838 24.3
	ポーカカレーライス	豚肉	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 ウスターソース ケチャップ 赤ワイン しょうゆ	
	ベーコンサラダ	ベーコン	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 しょうゆ からし	
20 水	ホワイトゼリー入りフルーゼポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	レモン 黄桃(缶) みかん(缶) パイン(缶)		793 30.6
	ごはん		米			
	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	
	コーンポテト		じゃがいも バター		コーン(缶)	
	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	
21 木	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		760 23.1
	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 こしょう 鶏がら ローリエ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 しょうゆ オリーブオイル	
	フライドポテトのハニーサラダ		米油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	塩 米酢 からし	
22 金	清見オレンジ			清見オレンジ		779 37.3
	ごはん		米			
	つくね焼き	鶏肉 たまご 牛乳	パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん	
	きゃべつの塩昆布炒め	豚肉 塩昆布	ごま油 米油	きゃべつ にんじん	酒 しょうゆ	
25 月	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	744 31.3
	2色揚げパン	きなこ	コッペパン 砂糖 米油		ココア	
	肉だんごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	ねぎ しょうが 白菜 にんじん しめじ もやし 小松菜	塩 しょうゆ 酒 こしょう 鶏がら	
26 火	春雨サラダ	鶏肉	春雨 米油 ごま油 砂糖 ごま	きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ 酒	734 36.9
	ごはん		米			
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒	
27 水	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 唐辛子	731 29.0
	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	
	ジャージャー麺	豚肉	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	トウバンジャン みそ しょうゆ 酒	
28 木	いと大豆のからあげ	大豆	米油 じゃがいも 片栗粉	にんにく	塩 こしょう パプリカ粉	783 31.4
	冷凍みかん			みかん		
	ごはん		米			
29 金	ヘルシーハンバーグ	豚肉 豆腐 たまご	米油 パン粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム(缶)	塩 こしょう からし ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	738 32.4
	野菜とパンネのソテー	ベーコン	オリーブ油 パンネ	にんにく 玉ねぎ エリンギ アスパラガス	唐辛子 塩 こしょう バジル(粉)	
	野菜スープ	ウィンナー		玉ねぎ にんじん きゃべつ 小松菜	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	
30 土	中華丼	豚肉 いか えび うずらのたまご(缶)	米 麦 米油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ	酒 鶏がら こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース	838 24.3
	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	
18 月	メロン			メロン		838 24.3
	ポーカカレーライス	豚肉	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 ウスターソース ケチャップ 赤ワイン しょうゆ	
	ベーコンサラダ	ベーコン	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 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)
7 木	ごはん 和食の日		米			841 40.1
	かつおのかりんあげ	かつお	片栗粉 米油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	
	野菜のたまご炒め	豚肉 たまご	砂糖 米油	チンゲンサイ もやし にんじん 玉ねぎ	こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース	
	沢煮椀	豚肉		にんじん 大根 ねぎ えのきだけ	かつお節 しょうゆ 塩 酒	
	よもぎもち	きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ	塩	
8 金	チンジャオロースー丼	豚肉	米 麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	エリンギ ピーマン 白菜 赤ピーマン	酒 鶏がら しょうゆ しょうゆ オイスターソース	741
	荳わかめサラダ	荳わかめ	米油 ごま油 砂糖	きゃべつ にんじん きゅうり 玉ねぎ	米酢 しょうゆ	26.2
	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		
11 月	ごはん		米			781 32.0
	鶏肉のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
	野菜と油あげのソテー	油あげ	ごま油	小松菜 エリンギ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ	
12 火	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	811 32.1
	チキンライス	鶏肉	米 麦 米油 バター	玉ねぎ ピーマン にんじん	パプリカ粉 白ワイン しょうゆ ケチャップ 塩	
	キッシュ	ハム たまご 牛乳 チーズ	米油 生クリーム	玉ねぎ ほうれんそう	塩 こしょう	
	シーフードサラダ	えび いか	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	白ワイン 米酢 塩 こしょう からし	
13 水	白くまゼリー	寒天 牛乳 練乳 甘納豆(小豆)	砂糖	パイナップル(缶) 黄桃(缶)	砂糖	852 31.3
	ごはん		米			
	パンプキンコロッケ	豚肉 たまご	米油 バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ かぼちゃ	中濃ソース こしょう ウスターソース 塩	
	ビーンズコロッケ	豚肉 たまご 白いんげん豆	米油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ	中濃ソース こしょう ウスターソース 塩	
	もやしの鶏そぼろ炒め	鶏肉	ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	もやし にんじん 小松菜	みりん 酒 しょうゆ	
14 木	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	848 28.4
	ビスキュイパン	たまご	ミルクパン 砂糖 アーモンド 小麦粉 バター		ラム酒	
	ボルシチ	ベーコン 豚肉	米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマトジュース きゃべつ	鶏がら 塩 こしょう	
	かぼちゃサラダ	チーズ	米油 砂糖	かぼちゃ きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード	
15 金	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		803 35.8
	ごはん		米			
	家常豆腐	豚肉 生あげ うずらのたまご(缶)	砂糖 ごま油 片栗粉 米油	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	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ	
18 月	ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	春巻の皮 小麦粉 米油	しそ		743 30.2
	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	
	ポテトたご揚げ	ベーコン たご たまご 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	紅しょうが ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース	
19 火	糸寒天のごま酢あえ	糸寒天 油あげ	砂糖 ごま	きゅうり きゃべつ にんじん	みりん 米酢 しょうゆ	850 35.3
	チリビーンズドッグ	豚肉 レンズ豆 ウィンナー チーズ	コッペパン 米油 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ 粉チーズ	
	チキンクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	米油 マカロニ 生クリーム バター コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	
30 土	ニース風サラダ	ツナ	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	にんじん きゃべつ	米酢 白ワイン 塩 マスタード	838 24.3
	ポーカカレーライス	豚肉	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 ウスターソース ケチャップ 赤ワイン しょうゆ	
	ベーコンサラダ	ベーコン	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 しょうゆ からし	
20 水	ホワイトゼリー入りフルーゼポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	レモン 黄桃(缶) みかん(缶) パイン(缶)		793 30.6
	ごはん		米			
	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	
	コーンポテト		じゃがいも バター		コーン(缶)	
	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	
21 木	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		760 23.1
	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 こしょう 鶏がら ローリエ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 しょうゆ オリーブオイル	
	フライドポテトのハニーサラダ		米油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	塩 米酢 からし	
22 金	清見オレンジ			清見オレンジ		779 37.3
	ごはん		米			
	つくね焼き	鶏肉 たまご 牛乳	パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん	
	きゃべつの塩昆布炒め	豚肉 塩昆布	ごま油 米油	きゃべつ にんじん	酒 しょうゆ	
25 月	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	744 31.3
	2色揚げパン	きなこ	コッペパン 砂糖 米油		ココア	
	肉だんごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	ねぎ しょうが 白菜 にんじん しめじ もやし 小松菜	塩 しょうゆ 酒 こしょう 鶏がら	
26 火	春雨サラダ	鶏肉	春雨 米油 ごま油 砂糖 ごま	きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ 酒	734 36.9
	ごはん		米			
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒	
27 水	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 唐辛子	731 29.0
	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	
	ジャージャー麺	豚肉	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	トウバンジャン みそ しょうゆ 酒	
28 木	いと大豆のからあげ	大豆	米油 じゃがいも 片栗粉	にんにく	塩 こしょう パプリカ粉	783 31.4
	冷凍みかん			みかん		
	ごはん		米			
29 金	ヘルシーハンバーグ	豚肉 豆腐 たまご	米油 パン粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム(缶)	塩 こしょう からし ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	738 32.4
	野菜とパンネのソテー	ベーコン	オリーブ油 パンネ	にんにく 玉ねぎ エリンギ アスパラガス	唐辛子 塩 こしょう バジル(粉)	
	野菜スープ	ウィンナー		玉ねぎ にんじん きゃべつ 小松菜	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	
30 土	中華丼	豚肉 いか えび うずらのたまご(缶)	米 麦 米油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ	酒 鶏がら こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース	838 24.3
	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	
18 月	メロン			メロン		838 24.3
	ポーカカレーライス	豚肉	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 ウスターソース ケチャップ 赤ワイン しょうゆ	
	ベーコンサラダ	ベーコン	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 しょうゆ からし	

*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