



令和8年6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 火 | セサミトースト | | 食パン パター ごま グラニュー糖 | | | 758 | |
| | ホワイトシチュー | 鶏肉 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 | 米油 じゃがいも バター 小麦粉 | にんじん 玉ねぎ | 鶏がら ローリエ 塩 こしょう | | |
| | ほうれんそうと 鶏肉のサラダ | 鶏肉 | 砂糖 米油 | コーン ほうれんそう にんじん きゃべつ りんご 玉ねぎ | 酒 米酢 塩 からし | | 28.4 |
| 3 水 | こぎつねごはん | 鶏肉 油あげ | 米 砂糖 米油 | にんじん しょうが | しょうゆ みりん 酒 かつお節 昆布 | 729 | |
| | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | |
| | 野菜のごまあえ | | 砂糖 ごま | もやし にんじん 小松菜 きゃべつ | しょうゆ かつお節 昆布 | | 35.0 |
| 4 木 | ごはん | | 米 | | | 802 | |
| | 和風コロッケ | 白いんげん豆 豚肉 ひじき たまご | じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉 | 玉ねぎ | しょうゆ こしょう 塩 ウスターソース 中濃ソース | | 29.2 |
| | 野菜とウィンナー のソテー | ウィンナー | オリーブ油 | にんにく にんじん 玉ねぎ コーン きゃべつ | 塩 こしょう | | 29.2 |
| 5 金 | ごはん | | 米 | | | 866 | |
| | 和風コロッケ | 白いんげん豆 豚肉 ひじき たまご | じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉 | 玉ねぎ | しょうゆ こしょう 塩 ウスターソース 中濃ソース | | 29.2 |
| | かきたま汁 | 豆腐 たまご | 片栗粉 | にんじん 小松菜 | かつお節 昆布 塩 しょうゆ | | 29.2 |
| 8 月 | メキシカン ライス | ウィンナー 鶏肉 | 米 小麦粉 米油 | にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム(缶) | バター しょうゆ 塩 ケチャップ | 866 | |
| | ツナとポテトのグラタン | ツナ 牛乳 チーズ | 米油 じゃがいも バター 小麦粉 | 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ | 塩 こしょう 白ワイン | 28.8 | |
| | パイナップル | | | パイナップル | | 28.8 | |
| 9 火 | 北海道豚丼 | 豚肉 | 米 小麦粉 砂糖 米油 | 玉ねぎ | 酒 しょうゆ こしょう | 841 | |
| | 青のりポテト | 大豆 青のり | 米油 じゃがいも 片栗粉 | | 塩 | 32.7 | |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 さつまあげ | こんにゃく さといも 片栗粉 | 大根 にんじん | かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ みりん | 32.7 | |
| 10 水 | ごはん | | 米 | | | 829 | |
| | 八珍豆腐 | 豚肉 えび いか うすらのたまご 豆腐 | 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ チンゲンサイ | 鶏がら こしょう 塩 しょうゆ 酒 オイスターソース | | 36.3 |
| | 小さいわしのからあげ | 小さいわし | 薄力粉 片栗粉 米油 | | 塩 酒 | | 36.3 |
| 11 木 | ヨーグルトゼリー オレンジソース | 寒天 ヨーグルト | 砂糖 コーンスターチ | オレンジジュース | | 730 | |
| | ショートニングパン | | ショートニングパン | | | 31.6 | |
| | 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 ケチャップ からし | 814 | |
| 12 金 | きゃべつと コーンのソテー | ベーコン | 米油 | きゃべつ コーン | 塩 こしょう | 34.4 | |
| | パンプキンスープ | 白いんげん豆 牛乳 | バター コーンスターチ | にんじん かぼちゃ 玉ねぎ | 鶏がら こしょう 塩 | 34.4 | |
| | ごはん (和食の日) | | 米 | | | 34.4 | |
| 15 月 | 鶏肉の梅肉焼き | 鶏肉 | 砂糖 | しょうが 梅干し | しょうゆ みりん 酒 | 730 | |
| | もやしのおかか炒め | かつお節 | 米油 ごま油 | もやし にんじん 小松菜 エリンギ 玉ねぎ | 塩 こしょう しょうゆ | 31.6 | |
| | 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 | かつお節 みそ | 31.6 | |
| 12 金 | 坦々麺 | 豚肉 | 中華麺 米油 ごま ごま油 | にんじん チンゲンサイ もやし きゃべつ | 酒 しょうゆ 鶏がら アミノ酸 米酢 こしょう さんしょう トウモロコシ ラー油 | 872 | |
| | ひじき春巻き | 豚肉 ひじき | 春巻きの皮 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 米油 小麦粉 | ねぎ たら もやし | 塩 しょうゆ | 36.8 | |
| | さくらんぼ | | | さくらんぼ | | 36.8 | |
| 15 月 | クロックムッシュ | ハム 牛乳 チーズ | 食パン パター 小麦粉 | | 塩 | 727 | |
| | ミネストローネ | 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 | 32.7 | |
| | メロン | | | メロン | | 32.7 | |



| 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) | |
|---------|-------------------|-------------------|--------------------------|--|--|---------------------|------|
| 16 火 | ビビンバ | 豚肉 | 米 小麦粉 砂糖 ごま 米油 | にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん | しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン みそ | 831 | |
| | 冬瓜と春雨のスープ | 鶏肉 | 春雨 片栗粉 ごま油 | 冬瓜 エリンギ 小松菜 | 塩 こしょう 酒 しょうゆ 鶏がら | 28.3 | |
| | さつまいも団子 | | 白玉粉 さつまいも 砂糖 ごま 米油 | | 塩 | 28.3 | |
| 17 水 | ごはん | | 米 | | | 723 | |
| | 白身魚の プロバンサルソース | ほき | 小麦粉 米油 片栗粉 砂糖 | にんにく 玉ねぎ トマト(缶) | こしょう 白ワイン 塩 ケチャップ パセリ | | 29.7 |
| | きのこの和風パンネ | ベーコン | オリーブ油 ペンネ バター | にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ | 唐辛子 黒こしょう しょうゆ 白ワイン 塩 | | 29.7 |
| 18 木 | ごはん | | 米 | | | 805 | |
| | 鶏肉のマスタードフライ | 鶏肉 たまご | ごま 小麦粉 米油 パン粉 | にんにく | からし しょうゆ 酒 | | 33.8 |
| | 野菜炒め | 豚肉 | 米油 | 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし | こしょう かつお節 煮干し みそ | | 33.8 |
| 23 火 | ごはん | | 米 | | | 797 | |
| | チキンカレーライス | 鶏肉 | 米 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 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 小麦粉 ウスターソース しょうゆ 赤ワイン チョコ ケチャップ | | 21.5 |
| | コールスローサラダ | | 米油 砂糖 | きゃべつ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ | 米酢 塩 こしょう からし | | 21.5 |
| 24 水 | あじさいゼリーポンチ | 寒天 | 砂糖 | オレンジジュース ぶどうジュース 黄桃(缶) りんごジュース レモン | | 721 | |
| | 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 ピーマン トマト(缶) マッシュルーム(缶) | トマトピューレ 塩 こしょう オレガノ | 27.6 | |
| | コーンチャウダー | ベーコン 牛乳 白いんげん豆 | 米油 じゃがいも 小麦粉 バター | 玉ねぎ にんじん コーン エリンギ | 鶏がら こしょう 塩 | 27.6 | |
| 25 木 | ごはん | | 米 | | | 748 | |
| | 鮭の塩麹焼き | 鮭 | | しょうが | 酒 しょうゆ みりん 塩麹 | | 30.2 |
| | 変わりきんぴら | さつまあげ | こんにゃく 米油 ごま油 砂糖 ごま | ごぼう にんじん | みりん しょうゆ かつお節 煮干し みそ | | 30.2 |
| 26 金 | みそ汁 | わかめ | じゃがいも | 玉ねぎ | 甘納豆 抹茶 | 789 | |
| | 抹茶ソイラテゼリー | 寒天 豆乳 | 砂糖 生クリーム | | | 35.8 | |
| | マーボー豆腐丼 | 豚肉 豆腐 | 米 小麦粉 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たら | トウモロコシ 鶏がら 酒 しょうゆ みそ オイスターソース | 35.8 | |
| 29 月 | 豆あじのあまから | 豆あじ | 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 | | しょうゆ 酒 | 725 | |
| | 海藻サラダ | わかめ | 米油 砂糖 ごま | もやし きゅうり コーン にんじん | しょうゆ 米酢 からし | 31.1 | |
| | ごはん | | 米 | | | 31.1 | |
| 30 火 | 魚の香味ソース | あじ | 片栗粉 米油 砂糖 | しょうが にんにく ねぎ | 酒 しょうゆ みりん | 848 | |
| | 春雨炒め | 豚肉 | 春雨 | にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく | こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース | 30.6 | |
| | 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 こしょう 塩 しょうゆ 酒 | 30.6 | |
| 30 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 | 848 | |
| | コーンサラダ | | 米油 マヨネーズ 砂糖 ごま | きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ りんご にんにく コーン | 塩 こしょう 米酢 しょうゆ | 30.6 | |
| | ブルーベリーマフィン | たまご 牛乳 | 小麦粉 砂糖 アーモンド | ブルーベリー | ベーキングパウダー | 30.6 | |

* 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