



令和8年9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 水	横須賀海軍カレー	豚肉 粉チーズ	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 こしょう がらみ カレー粉 ナツメ かつお オイル 酢 しょうゆ 赤ワイン ケチャップ	788 26.2
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま ごま油	もやし きゅうり にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ 米酢 みりん	
	冷凍みかん			みかん		
3 木	ジャージャー麺	豚肉	中華麺 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん	トウバンジャン 酒 しょうゆ みそ	721 32.1
	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	
	梨			梨		
4 金	はちみつレモントースト		食パン バター はちみつ	レモン		773 25.0
	パンプキンシチュー	豚肉	米油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ トマト(缶)	鶏がら ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	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	
7 月	ごはん		米			751 30.7
	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 米酢 塩 からし しょうゆ 白ワイン パプリカ	
	ペンネと野菜のソテー	ベーコン	オリーブ油 ペンネ	にんにく 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー	唐辛子 こしょう 塩 バジル	
	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	
8 火	チリビーンズドッグ	豚肉 レンズ豆 チーズ ウィナー	コッパパン 米油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん	ウスターソース ケチャップ カレー ガー	796 32.5
	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 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 こしょう 塩	
	柿			柿		
9 水	ごはん		米			796 29.1
	チキンカツ	鶏肉 たまご	小麦粉 パン粉 米油		塩 ウスターソース こしょう 中濃ソース	
	じゃがいもとコーンの バター炒め	ウィンナー	じゃがいも バター 米油	コーン(缶) エリンギ	しょうゆ 塩 こしょう	
	野菜スープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん きゃべつ 小松菜	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ	
10 木	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 にんじん もやし にら	酒 こしょう しょうゆ	844 34.1
	いもと大豆のからあげ	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	
	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 酒 塩 しょうゆ	
	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		
11 金	ごはん		米			800 31.5
	和風コロッケ	白いんげん豆 豚肉 たまご ひじき	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	
	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	
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	
14 月	上海やきそば	豚肉 いか えび うずらのたまご	中華麺 米油 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース	769 34.8
	小魚の柚子南蛮漬け	豆あじ	片栗粉 米油 砂糖	しょうが ゆず にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ 米酢	
	ホワイトゼリー入り フルーツポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	黄桃(缶) りんご(缶) パイナップル(缶) レモン		

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 火	ごはん		米			751 34.4
	魚の西京焼き	さごし	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	
	鶏そぼろと もやしの春雨炒め	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	
	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	
16 水	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	800 29.4
	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 きゃべつ トマトジュース	鶏がら 塩 こしょう	
	イタリアンサラダ	チーズ ベーコン	オリーブ油 砂糖	きゃべつ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう	
17 木	ごはん		米			712 36.5
	豚肉の香味ソース	豚肉	ごま	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	みそ しょうゆ 酒 ウスターソース みりん ケチャップ	
	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	
	豆乳スープ	豆乳 鶏肉 豆腐	ごま油 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜	鶏がら しょうゆ 塩 オイスターソース	
18 金	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 にら 玉ねぎ	酒 しょうゆ みそ オイスターソース トウバンジャン 鶏がら	722 28.4
	ワンタンパリパリサラダ		ワンタンの皮 米油 砂糖	きゃべつ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ	米酢 しょうゆ こしょう	
	りんご			りんご		
24 木	セサミトースト		食パン バター ごま 砂糖			761 26.3
	ホワイトシチュー	ベーコン 鶏肉 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 玉ねぎ ほうれんそう	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	
	きのこのサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり しめじ にんじん えのきたけ 玉ねぎ	米酢 塩 しょうゆ からし	
25 金	栗ごはん 和食の日		米 栗		酒 塩 しょうゆ みりん 昆布	769 35.0
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん	
	変わりきんぴら	さつまあげ	米油 ごま油 砂糖 こんにゃく ごま	ごぼう にんじん	みりん しょうゆ	
	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 しょうゆ 塩	
29 火	お月見団子	きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖	かぼちゃ	塩	
30 水	ごはん		米			832 31.8
	さんまの蒲焼き	さんま	小麦粉 米油 砂糖		しょうゆ みりん	
	野菜と油揚げのソテー	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	
	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 ねぎ	かつお節 みそ	

* 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