

令和8年10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金	たまごとうどん	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 塩 しょうゆ みりん	726
	ポテトこあげ	ベーコン たまご たこ 青のり	じゃがいも 米油 砂糖 片栗粉	紅しょうが ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース	27.3
	柿			柿		
5月	ごはん		米			828
	ハンバーグ	豚肉 たまご 牛乳 液体ミルク	米油 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう かつお かつおソース	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも 米油	玉ねぎ	塩 こしょう	
6火	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	32.1
	ごはん		米			777
	八珍豆腐	豚肉 えび いか うずらのたまご 豆腐	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん きくらげ 白菜 チンゲンサイ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース	
7水	チャプチェ	豚肉	米油 春雨 ごま油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゃべつ 小松菜	トウモロコシ こしょう しょうゆ オイスターソース	30.3
	アセロラゼリー	寒天	砂糖	アセロラジュース パイン(缶)		725
	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 トマト(缶) ピーマン マッシュルーム(缶)	トマトピューレ 塩 こしょう オレガノ	
8木	コーンチャウダー	ベーコン 液体ミルク 牛乳 白いんげん豆	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら 塩 こしょう	26.6
	りんご			りんご		736
	ごはん		米			
9金	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	白ワイン みりん しょうゆ	30.1
	ペンネ・トマトソース	ベーコン 粉チーズ	ペンネ 砂糖 米油	にんにく 玉ねぎ トマト(缶)	唐辛子 こしょう 塩	
	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	
10土	ビビンバ	豚肉	米 麦 米油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ みりん トウバンジャン 酒 みそ	783
	豆あじのからあげ	豆あじ	小麦粉 片栗粉 米油	しょうが	酒 しょうゆ	36.0
	中華たまごスープ	豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんじん にら	鶏がら 酒 塩 しょうゆ こしょう	
11日	ごはん		米			766
	魚の塩麹焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩麹	
	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	
12火	豚汁	豚肉 豆腐	さといも こんにゃく	大根 にんじん ねぎ	かつお節 みそ	30.7
	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		770
	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 にら にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ ねぎ	鶏がら こしょう みそ しょうゆ ラー油 塩	
13水	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 にら ねぎ きゃべつ	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏がら	31.6
	シャインマスカット			シャインマスカット		814
	ごはん		米			
14木	おから入りチーズコロッケ	豚肉 チーズ 牛乳 たまご おから	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	29.2
	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	
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	
15金	アーモンドトースト		食パン バター 砂糖 アーモンド			739
	ポークシチュー	豚肉	じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん 玉ねぎ	鶏がら ーリ こしょう 塩 トマトピューレ かつお かつおソース 中濃ソース	
	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 玉ねぎ	酒 米酢 塩 からし	

液体ミルクの再活用：区の防災備蓄用液体ミルクのローリングストックのため、5日、7日、29日の給食で液体ミルクを使用します。

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)
19月	ポークカレーライス	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 ーリ こしょう 塩 しょうゆ かつお かつおソース 赤ワイン かつお かつお粉	765
	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	米酢 しょうゆ	24.2
	りんご			りんご		
20火	ごはん		米			735
	白身魚のフライ	ほき たまご	小麦粉 パン粉 米油		こしょう ケチャップ 中濃ソース からし ウスターソース	
	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 アスパラガス	しょうゆ こしょう 塩	
21水	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	782
	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	
22木	チンゲンサイとたまごの炒めもの	豚肉 たまご	砂糖 米油	チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	37.1
	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	
	2色あげパン	きなこ	コッパパン 砂糖 米油		抹茶	
23金	肉団子スープ	鶏肉 たまご	片栗粉	しめじ しょうが にんじん もやし ねぎ 白菜 小松菜	鶏がら 塩 しょうゆ こしょう 酒	722
	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	
	吹き寄せごはん	鶏肉 油あげ	米 砂糖	にんじん れんこん しめじ	酒 しょうゆ 昆布 かつお節	
24土	揚げ豆腐	えび 豆腐 たまご	米油 砂糖	ねぎ にんじん	塩 酒 しょうゆ	833
	切り干し大根の含め煮	さつまあげ	米油 こんにゃく 砂糖	切り干し大根 にんじん 小松菜	かつお節 しょうゆ 酒 塩	
	みそ汁	油あげ		白菜	かつお節 煮干し みそ	
25日	みたらし団子		白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉		しょうゆ	789
	ごはん		米			
	魚のあずま煮	鮭	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ 酒	
26月	もやしとちくわのソテー	ちくわ	ごま油	もやし 万能ねぎ にんじん	しょうゆ こしょう 塩	30.8
	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	かつお節 昆布 みそ	
	チンジャオロースー丼	豚肉	米 麦 砂糖 米油 ごま油 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 こしょう オイスターソース	
27火	にぎすの2色あげ	にぎす たまご 青のり	小麦粉 米油		カレー粉 塩	784
	ヨーグルトゼリー	寒天 ヨーグルト	砂糖 コーンスターチ	オレンジジュース		
	オレンジソース					
28水	キムチチャーハン	豚肉	米 麦 米油 ごま ごま油	にんじん 白菜キムチ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	745
	鯖(さわら)の春巻き	さわら	ごま油 片栗粉 小麦粉 春巻の皮 米油	しょうが ねぎ にんにく しょうが もやし にら えのきたけ	酒 塩 こしょう	
	春雨スープ	豆腐	春雨	にんじん ねぎ きくらげ 小松菜	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ	
29木	みかん			みかん		823
	ポテトドッグ	ベーコン チーズ	コッパパン 米油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	
	白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 液体ミルク	米油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん 白菜	鶏がら 塩 こしょう	
30金	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		29.4
	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 マッシュルーム(缶) しめじ エリンギ トマト(缶)	塩 こしょう 赤ワイン かつお かつおソース トマトピューレ	805
	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	28.9
	パンブキンマフィン	たまご 生クリーム	小麦粉 バター 砂糖	かぼちゃ	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。 TEL (3814) 2544