令和８年11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 月	ごはん		米			
	メンチカツ	豚肉　豆腐　たまご	パン粉　小麦粉 米油	きゃべつ　玉ねぎ　にんじん	塩　ウスターソース こしょう　中濃ソース	761
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ　にんじん　もやし きゃべつ	塩　こしょう　酒 しょうゆ	29.8
	みそ汁	油あげ		大根　小松菜	かつお節　煮干し みそ	
4 水	中華丼	豚肉　えび　いか うずらのたまご	米　麦　米油 片栗粉　ごま油	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　白菜 チンゲンサイ　きくらげ	酒　鶏がら　こしょう 塩　オイスターソース しょうゆ	767
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	米油　小麦粉　片栗粉	にんにく　しょうが	酒　しょうゆ	29.9
	杏仁豆腐	寒天　牛乳	砂糖	レモン　黄桃(缶) みかん(缶)　パイン(缶)		
5 木	ごはん		米			
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒　しょうゆ　みりん	723
	みそポテト	大豆	じゃがいも　米油 砂糖　片栗粉		みそ　みりん	36.6
	白菜のかきたま汁	豆腐　たまご	片栗粉	白菜	かつお節　昆布　塩 しょうゆ　みりん	
6 金	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	822
	パンプキン ホワイトシチュー	鶏肉　牛乳 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　かぼちゃ エリンギ	鶏がら　ローリエ　塩 こしょう	27.7
	りんご			りんご		
9 月	三色丼	鶏肉　たまご	米　麦　砂糖　米油	しょうが　さやいんげん	しょうゆ　酒　塩	820
	ひじきサラダ	ひじき　大豆	こんにゃく　砂糖 米油	きゅうり　にんじん	しょうゆ　米酢　塩	38.1
	芋煮	豚肉	さといも　こんにゃく 砂糖	まいたけ　ねぎ	かつお節　しょうゆ 酒	
	シャインマスカット			シャインマスカット		
12 木	ごはん		米			
	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 小麦粉　パン粉　砂糖	玉ねぎ	塩　こしょう 中濃ソース　赤ワイン ウスターソース	817
	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	28.3
	みそ汁	油あげ		もやし　ほうれんそう	かつお節　煮干し みそ	
13 金	カレーうどん	豚肉	米油　片栗粉　うどん	にんじん　玉ねぎ　ねぎ 小松菜	昆布　塩　こしょう しょうゆ　みりん カレー粉　かつお節	819
	飛竜頭（ひりゅうず）	豆腐　鶏肉　ひじき	片栗粉　米油	にんじん　玉ねぎ　れんこん	塩　しょうゆ　昆布 かつお節	31.1
	ヨーグルトポムポム	たまご　ヨーグルト	小麦粉　砂糖　バター	りんご	ベーキングパウダー	
16 月	わかめごはん	わかめ	米　ごま			
	鶏肉のからあげ	鶏肉	米油　小麦粉　片栗粉	にんにく　しょうが	酒　しょうゆ	774
	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　にら エリンギ　玉ねぎ	塩　こしょう しょうゆ	30.2
	みそ汁	油あげ		白菜	かつお節　煮干し みそ	
	早香（はやか）			早香		
17 火	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　米酢 パプリカ　しょうゆ 白ワイン　からし　塩	756
	ブロッコリーと ポテトのソテー	ウィンナー	オリーブ油　米油 じゃがいも	にんにく　にんじん　しめじ ブロッコリー	塩　こしょう	32.5
	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	

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)
18 水	照り焼きチキン バーガー	鶏肉	ショートニングパン 砂糖　片栗粉	しょうが　きゃべつ	酒　しょうゆ　みりん 鶏がら	918
	スパイシー ビーンズポテト	大豆	じゃがいも　片栗粉 米油		こしょう　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 塩　ｶﾚｰ粉　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	36.2
	コーンスープ	牛乳	コーンスターチ	にんじん　玉ねぎ　コーン	鶏がら　塩　こしょう	
	グレープフルーツゼリー	寒天	砂糖	グレープフルーツジュース		
19 木	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	737
	千草焼き	えび　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	34.0
	野菜ののりあえ	のり	砂糖	小松菜　にんじん　もやし	しょうゆ　米酢	
	みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し　かつお節 みそ	
20 金	ごはん		米			
	家常(ｼﾞｬｰｼﾞｬﾝ)豆腐	豚肉　生あげ うずらのたまご	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　きゃべつ チンゲンサイ	酒　みそ　しょうゆ トウバンジャン	843
	小魚の南蛮漬け	豆あじ	片栗粉　小麦粉　米油 砂糖	しょうが　ねぎ	酒　しょうゆ　米酢 唐辛子	38.3
	ラ・フランス			ラ・フランス		
24 火	ごはん（コシヒカリ）和食の日		米			754
	鰆（さわら）の からあげ大根あんかけ	さわら	片栗粉　米油	大根　万能ねぎ	こしょう　塩　昆布 しょうゆ　みりん かつお節	30.9
	変わりきんぴら	さつまあげ	米油　ごま油　砂糖 ごま　こんにゃく	ごぼう　にんじん　れんこん	みりん　しょうゆ	
	根菜のごま豚汁	豚肉　豆腐　油あげ	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	
	あずきミルクゼリー	寒天　小豆　牛乳	砂糖			
25 水	ごはん		米			812
	ヘルシーハンバーグ	豚肉　牛肉　豆腐 たまご	米油　パン粉　バター 砂糖	にんじん　玉ねぎ 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	31.4
	きのこの和風ペンネ	ベーコン	オリーブ油　バター ペンネ	にんにく　玉ねぎ　しめじ エリンギ	唐辛子　しょうゆ　塩 こしょう　白ワイン	
	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	
	りんご			りんご		
26 木	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　コーン　もやし 小松菜	酒　鶏がら　こしょう みりん　しょうゆ　塩	779
	ひじき入り春巻き	豚肉　ひじき	春巻の皮　米油　春雨 ごま油　砂糖　片栗粉 小麦粉	ねぎ　にら　もやし	塩　しょうゆ	31.9
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		
27 金	ハニートースト		バター　食パン はちみつ			852
	トマトクリーム シチュー	鶏肉　牛乳　チーズ 白いんげん豆	米油　じゃがいも バター　小麦粉 生クリーム	にんじん　玉ねぎ トマト(缶)　ほうれんそう	鶏がら　しょうゆ 塩　こしょう トマトピューレ	29.5
	ツナサラダ	ツナ	米油　砂糖 アーモンド	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 しょうゆ　からし	
	夢オレンジ			夢オレンジ		
30 月	クリームスパゲッティ	ベーコン　いか　えび 牛乳	スパゲッティ　米油 小麦粉　バター	玉ねぎ　マッシュルーム(缶) にんにく　しょうが	白ワイン　鶏がら 塩　こしょう	879
	ベーコンサラダ	ベーコン	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 しょうゆ　からし	28.7
	スイートポテト	牛乳　たまご	さつまいも　バター 砂糖　生クリーム		ラム酒　みりん バニラエッセンス	

緑茶

＊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