



# 令和4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金	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 麦 じゃがいも 米油 小麦粉 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう ガー粉 赤ワイン ローリエ しょうゆ ケチャップ ガーソース	777
	海藻サラダ	わかめ	米油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん コーン	しょうゆ 米酢 からし	24.3
	梨			梨		
5月	ごはん		米			
	ビーンズコロケ	白いんげん豆 たまご 豚肉	じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	872
	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(缶)	塩 こしょう	28.6
6火	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	
	ごまだれサラダうどん	鶏肉 わかめ	うどん 米油 砂糖 ごま ごま油	きゅうり にんじん もやし ねぎ しょうが	鶏がら しょうゆ 酒 米酢	899
	にぎすの磯辺揚げ	にぎす たまご 青のり	小麦粉 米油		塩	38.0
7水	スパイシーポテト	大豆	じゃがいも 片栗粉 米油	にんにく パセリ	塩 チリパウダー こしょう パプリカ粉	
	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ		
	パンプキンシチュー	豚肉	米油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく トマト(缶) かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	鶏がら ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	773
8木	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ コーン(缶) にんじん	米酢 塩 こしょう しょうゆ からし	26.6
	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 赤ピーマン ピーマン 白菜	鶏がら こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース	737
	ワンタンパリパリサラダ		米油 砂糖 ワンタンの皮	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	26.3
9金	冷凍みかん			みかん		
	栗ごはん	和食の日	米 栗		酒 しょうゆ 塩 みりん 昆布	
	魚の西京焼き	めだい	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん みそ	831
	菊花入りおひたし			小松菜 にんじん もやし 菊の花	しょうゆ 米酢 みりん	33.2
12月	むらくも汁	豆腐 たまご わかめ	かたくり粉	にんじん	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
	月見だんご		白玉粉 砂糖 片栗粉		しょうゆ	
	ごはん		米			
13火	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	米油 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にら	トウバンジャン みそ 鶏がら 酒 しょうゆ オイスターソース	809
	パンパンジー	鶏肉	米油 ごま油 砂糖 ごま	もやし きゅうり にんじん	カレー粉 みりん 酒 しょうゆ みそ 米酢	33.1
16金	ごはん		米			
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	748
	チンゲンサイとたまごの炒めもの	豚肉 たまご	米油 砂糖	チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ	こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース	40.3
16金	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	かつお節 みそ	
	ガパオライス	鶏肉	米 麦 砂糖 米油	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ バジル にんにく	オイスターソース しょうゆ みりん こしょう ナンプラー	788
	ソトアヤム	鶏肉	砂糖 春雨	きゃべつ もやし トマト えのきたけ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ ナンプラー 鶏がら	28.9
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)			

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)
20火	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	塩 しょうゆ 酒 こしょう	
	春巻き	豚肉	米油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 春巻の皮 小麦粉	にんじん もやし	こしょう しょうゆ 塩	880
	にらとたまごのスープ	鶏肉 豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	にら	鶏がら こしょう 塩 酒 しょうゆ	29.1
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	レモン りんご(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)	アーモンドエッセンス	
21水	ごはん		米			
	白身魚のおろしソース	ほき	小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 さつまいも	なす しょうが 大根	塩 酒 しょうゆ みりん かつお節	789
	肉豆腐	豚肉 豆腐 うずらのたまご	米油 しらたき 麩 砂糖 片栗粉	ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	34.9
22木	ごはん		米			
	スイスカツ	豚肉 チーズ たまご	小麦粉 パン粉 米油 砂糖		こしょう 中濃ソース ウスターソース 塩 赤ワイン	
	かぼちゃコロケ	豚肉 たまご	米油 バター 砂糖 小麦粉 パン粉	玉ねぎ かぼちゃ	こしょう 中濃ソース ウスターソース 塩 赤ワイン	897
	ブロッコリーソテー	ベーコン	オリーブ油	にんにく 赤ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	塩 こしょう	32.0
26月	野菜スープ	ウィンナー		玉ねぎ にんじん 小松菜 きゃべつ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がら	
	トマトソース	ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト(缶)	トマトピューレ 塩 白ワイン こしょう	902
	マスタードドレッシング		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん コーン(缶)	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード	27.7
27火	かぼちゃドーナツ	白いんげん豆 牛乳	砂糖 米油 バター 小麦粉	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
	アーモンドトースト		胚芽食パン バター はちみつ アーモンド			
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ コーン(缶)	鶏がら こしょう 塩	876
28水	ハムサラダ	ハム	米油 マヨネーズ ごま 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	29.0
	ごはん		米			
	肉じゃが	豚肉 うずらのたまご	米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 塩 みりん かつお節	837
29木	はたはたのから揚げ	はたはた 青のり	片栗粉 米油			28.2
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		
30金	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 もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン みそ	767
	中華スープ	豆腐 たまご	ごま油 片栗粉	玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんじん	鶏がら 酒 しょうゆ こしょう 塩	29.6
	りんご			りんご		
30金	ごはん		米			
	白身魚のフライ	ほき たまご	米油 小麦粉 パン粉		こしょう ケチャップ からし 中濃ソース ウスターソース	740
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	31.1
みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節 煮干し 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