



# 令和4年12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)	
1 木	ツナコーントースト	ツナ チーズ	食パン 米油 マヨネーズ	玉ねぎ コーン(缶)	こしょう	849	
	ホワイトシチュー	ベーコン 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	鶏がら ローリエ 塩 こしょう		33.8
	りんご			りんご			
2 金	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	802	
	白身魚のみぞれあえ	ほき	小麦粉 片栗粉 米油 さつまいも 砂糖	しょうが 大根	かつお節 しょうゆ みりん 酒		32.3
	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		
	ほうじ茶プリン	牛乳 寒天	生クリーム 砂糖		ほうじ茶		
5 月	ごはん		米			904	
	ミートローフ	豚肉 たまご チーズ	パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう 中濃ソース 赤ワイン ケチャップ ナツメグ		34.4
	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	こしょう パプリカ 塩 チリパウダー		
	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		
	アセロラゼリー	寒天	砂糖	パイン缶 アセロラジュース			
6 火	ごはん		米			752	
	家常豆腐	豚肉 うずらの卵(缶) 生揚げ	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	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ		33.1
	わかめスープ	わかめ 鶏肉	ごま ごま油	ねぎ もやし	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ		
7 水	焼きカレーパン	豚肉 レンズ豆 たまご	丸パン 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース カレー粉 ケチャップ 中濃ソース	816	
	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 にんじん トマトジュース きゃべつ 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう		32.9
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	パイン(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)			
8 木	ごはん		米			815	
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん		34.7
	白滝の炒めもの		しらたき ごま油 砂糖	にんにく しょうが にら 玉ねぎ にんじん エリンギ	唐辛子 塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース		
	根菜のごま豚汁	豚肉 油あげ 豆腐	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		
9 金	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 ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ にら	鶏がら こしょう 塩 みそ しょうゆ ラー油	745	
	春巻き	豚肉	米油 春雨 砂糖 小麦粉 春巻きの皮 ごま油 片栗粉	にんじん もやし	塩 こしょう しょうゆ		30.1
	早香(みかん)			早香(みかん)			
12 月	ごはん		米			802	
	揚げさばの香味ソース	さば	米油 片栗粉 砂糖 ごま油	しょうが ねぎ	酒 ウスターソース 米酢 しょうゆ 粉さんしょう		34.4
	チンゲンサイの ごま炒め		ごま ごま油	チンゲンサイ もやし にんじん	みりん 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 小松菜 ねぎ しめじ	かつお節 みそ		

※12月8日の大学いもに使用しているさつまいもは、文京区が協定等を締結している自治体である石川県金沢市の五郎島金時を使用します。なかなか旅行に行けないこの時期に、文京区とつながりのある石川県金沢市について知り、その地に思いを馳せながらその地のものを味わう機会にしてほしいです。



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)		
13 火	ごはん		米			782		
	焼売	豚肉 たまご		しょうまいの皮 片栗粉	玉ねぎ エリンギ しょうが		29.6	
	荳わかめの中華サラダ	荳わかめ		ごま 米油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん			29.6
	豆腐の中華スープ	豆腐		片栗粉 ごま油	しょうが にんにく にら にんじん ねぎ チンゲンサイ			
ホワイトゼリー	寒天 乳酸菌飲料			黄桃(缶)				
14 水	ごはん		米			725		
	擬製豆腐	えび 豆腐 たまご	米油 砂糖	ねぎ にんじん	塩 酒 しょうゆ		30.3	
	にんじんと玉ねぎと じゃこのきんぴら	ちりめんじゃこ	米油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ れんこん	酒 しょうゆ 唐辛子			
15 木	さつま汁		さつまいも	にんじん 大根 しめじ ねぎ	かつお節 昆布 みそ	831		
	クリームライス	牛乳 鶏肉	米 麦 パター 米油 小麦粉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ しめじ	酒 塩 鶏がら こしょう 白ワイン		23.6	
	かぼちゃサラダ	チーズ	砂糖 アーモンド 米油	かぼちゃ きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード			
16 金	ごはん		米			704		
	鮭のあずま煮	鮭	小麦粉 米油 片栗粉 ごま 砂糖		しょうゆ 酒		32.8	
	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			
	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 しめじ 小松菜	昆布 かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん			
19 月	わかめごはん <small>(和食の日)</small>	わかめ	米 ごま			702		
	鶏肉の幽庵焼き	鶏肉	砂糖 片栗粉	ゆず	しょうゆ みりん 酒		31.5	
	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			
20 火	みそ汁	油あげ		えのきたけ 小松菜	かつお節 煮干し みそ	740		
	たまごとうどん	鶏肉 たまご	うどん 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 酒 塩 みりん しょうゆ		30.2	
	小魚の南蛮漬け	わかさぎ	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 米酢 唐辛子			
	筑前煮	鶏肉	米油 こんにゃく さといも 砂糖	ごぼう にんじん 大根 れんこん	かつお節 酒 みりん しょうゆ			
21 水	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		738		
	アーモンドトースト		食パン パター アーモンド 砂糖				26.7	
	ポークシチュー	豚肉	米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム(缶)	鶏がら ローリエ 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース			
22 木	コーンサラダ		米油 マヨネーズ ごま 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン(缶) にんじん 玉ねぎ りんご にんにく	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	948		
	パセリライス		米 パター	にんにく パセリ	塩		38.7	
	フライドチキン	鶏肉 たまご	小麦粉 米油		塩 こしょう オールスパイス ガーリックパウダー			
	ブロッコリーソテー	ベーコン	オリーブ油	にんにく ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ	塩 こしょう			
22 木	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	38.7		
	ココアケーキ	たまご 牛乳	砂糖 小麦粉 パター		ベーキングパウダー ココア			

\*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