



# 令和5年1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)
11 水	ごはん <span style="background-color: #f0f0ff; padding: 2px;">和食の日</span>		米			790 34.3
	魚の西京焼き	さわら	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	
	ピリカリごぼう		砂糖 ごま油 ごま	ごぼう	米酢 塩 しょうゆ 唐辛子 ラー油	
	白玉雑煮	かまぼこ 豆腐 鶏肉	白玉粉	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ 酒	
	ミルクゼリー いちごソース	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	赤ワイン	
12 木	ごはん		米			837 32.4
	ハンバーグ	豚肉 たまご 牛乳	米油 パン粉	玉ねぎ にんじん	こしょう ナツメグ ケチャップ 塩 ウスターソース	
	ジャーマンポテト	ウィンナー	米油 ジャガイモ	玉ねぎ	塩 こしょう	
	かぶのスープ	ベーコン	米油	にんにく 玉ねぎ かぶ にんじん	鶏がら こしょう 塩	
13 金	セサミトースト		胚芽食パン バター ごま グラニュー糖			816 29.8
	パンプキンシチュー	豚肉 白いんげん豆	米油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト(缶) かぼちゃ	鶏がら ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
	ベーコンサラダ	ベーコン	米油 砂糖	きゅべつ きゅうり にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう	
16 月	中華丼	豚肉 いか えび うずらのたまご	米 麦 米油 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ チングンサイ きくらげ	酒 鶏がら 塩 オイスターソース しょうゆ こしょう	779 29.5
	はたはたのからあげ	はたはた 青のり	米油			
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	レモン みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	アーモンドエッセンス	
17 火	ごはん		米			728 28.1
	たまごやき	鶏肉 たまご	砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 塩	
	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 さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 七味唐辛子	
	きのこ汁	鶏肉	かたくり粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ えのきだけ ねぎ	かつお節 塩 酒 しょうゆ	
18 水	2色あげパン	きなこ	コッペパン 米油 砂糖		抹茶	719 30.9
	肉だんごスープ	鶏肉 たまご	かたくり粉	ねぎ しょうが にんじん もやし しめじ ねぎ 白菜 チングンサイ	鶏がら 塩 しょうゆ 酒	
	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	
19 木	わかめごはん	わかめ	米			714 31.5
	ほっけの塩焼き	ほっけ				
	千草あえ	油あげ たまご	こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうゆ 米酢	
	みそ汁		じゃがいも	玉ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		
20 金	トマトソース スパゲッティ	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 トマト(缶) マッシュルーム(缶)	トマトペースト 塩 ケチャップ こしょう 白ワイン	862 30.5
	豆とツナのサラダ	ひよこ豆 金時豆 ツナ	米油 砂糖	きゅべつ きゅうり 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう からし	
	ベイクドチーズケーキ	たまご クリームチーズ	砂糖 小麦粉 生クリーム	レモン	ベーキングパウダー	

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)
23 月	ミルクパン		ミルクパン			864 38.0
	魚のアーモンドフライ	ほき たまご	小麦粉 パン粉 アーモンド 米油		こしょう 中濃ソース ウスターソース ケチャップ からし	
	コーンポテト		じゃがいも バター	コーン(缶)	塩 こしょう	
	ミネストローネスープ	鶏肉 白いんげん豆 粉チーズ	オリーブ油 砂糖 マカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ きゅべつ トマト(缶)	鶏がら ケチャップ 塩 白ワイン	
24 火	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">神奈川県</span>		横須賀海軍カレー	豚肉 粉チーズ	米 麦 じゃがいも 米油 小麦粉 バター	748 25.0
	海藻サラダ	わかめ	米油 砂糖 ごま		もやし きゅうり にんじん コーン(缶)	
	梅ゼリー	寒天	砂糖		梅ジュース	
25 水	クファジューシー	豚肉 昆布 かまぼこ	米 米油 砂糖	にんじん エリンギ	酒 しょうゆ かつお節	702 26.8
	スルルグワーの南蛮漬け	きびなご	小麦粉 米油 砂糖 かたくり粉	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	
	にんじんシリシリ	たまご	米油	にんじん	塩	
	アーサー汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">沖縄県</span>	豆腐 あおさ		しょうが	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ	
26 木	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">三重県</span>		米			767 32.9
	四日市とんてき	豚肉	砂糖 米油 かたくり粉	にんにく	こしょう 中濃ソース しょうゆ みりん	
	野菜炒め	ちくわ	米油	玉ねぎ にんじん きゅべつ もやし	塩 こしょう しょうゆ	
	盆汁	油あげ 白いんげん豆		ごぼう なす かぼちゃ さやいんげん にんじん	かつお節 みそ	
27 金	煮ぼうとう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">埼玉県</span>	豚肉 油あげ	米油 ほうとう さといも	しょうが 白菜 にんじん 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ 小松菜	みそ しょうゆ 酒 こしょう かつお節	788 29.2
	ゼリーフライ	おから たまご	じゃがいも 米油 小麦粉	玉ねぎ にんじん	塩 スウターソース こしょう 中濃ソース	
	いちご			いちご		
30 月	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">北海道</span>		米			830 31.6
	ざんぎ	鶏肉	小麦粉 かたくり粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
	じゃがいもとアボカドのバター炒め	ウィンナー	じゃがいも バター 米油	エリンギ アスパラガス	しょうゆ 塩 こしょう	
	どさんこ汁	豚肉	米油 バター	にんじん 玉ねぎ ににく しょうが きゅべつ コーン(缶)	昆布 かつお節 みそ	
31 火	ごはん		米			833 34.7
	マーぼー豆腐	豚肉 豆腐	米油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ににく しょうが ねぎ 玉ねぎ にら	トウバンシャン 酒 鶏がら しょうゆ みそ オイスター	
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごま油 砂糖	きゅべつ きゅうり もやし ねぎ	米酢 しょうゆ 酒 コチジャン	
	プリン	たまご 牛乳	砂糖 生クリーム			

\*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) 2554

★郷土料理週間★

1月24日から30日は学校給食週間です。これにちなんで、本校ではこの1週間に全国各地の郷土料理を給食の献立に取り入れます。