



令和5年5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 火	ごはん <small>和食の日</small>		米			853	
	かつおのみそあえ	かつお 大豆	アーモンド 米油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒 みそ		
	沢煮椀	豚肉		にんじん 大根 ねぎ みずな えのきたけ	かつお節 しょうゆ 塩 酒		36.8
	よもぎもち	きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ	塩		
8 月	クリームライス	牛乳 鶏肉	米 パター 米油 小麦粉 生クリーム	人参 玉ねぎ しめじ	酒 塩 鶏がら こしょう 白ワイン	799	
	ベーコンサラダ	ベーコン	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう	23.1	
	甘夏柑			甘夏柑			
9 火	2色揚げパン	きなこ	コッパン 砂糖 米油		抹茶	722	
	肉だんごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	ねぎ しょうが 白菜 にんじん しめじ もやし チンゲンサイ	塩 しょうゆ 酒 こしょう 鶏がら	31.4	
	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		
10 水	ごはん		米			837	
	野菜メンチカツ	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		29.8
	きのこの和風パンネ	ベーコン	オリーブ油 パンネ バター	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ	唐辛子 しょうゆ 塩 白ワイン こしょう		
11 木	ごはん		米			700	
	鮭の塩麹焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩麹		33.0
	変わりきんぴら	さつまいも	米油 ごま油 ごま こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん	みりん しょうゆ		
	みそ汁	油あげ		もやし 小松菜	煮干し かつお節 みそ		
12 金	ごはん		米			788	
	鶏肉のマスタードフライ	鶏肉 たまご	ごま 小麦粉 パン粉 米油	にんにく	からし しょうゆ 酒		34.0
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ	酒 塩 こしょう しょうゆ		
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ		
15 月	セサミトースト		食パン パター ごま はちみつ			718	
	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 玉ねぎ にんじん トマトジュース きゃべつ	鶏がら 塩 こしょう	25.4	
	かぼちゃサラダ	チーズ	米油 砂糖	かぼちゃ きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン 粒マスタード		
16 火	ごはん		米			731	
	白身魚のパーベキューソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	玉ねぎ	こしょう 米酢 からし しょうゆ パプリカ粉 塩 白ワイン		29.3
	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	しょうゆ こしょう 塩 オイスターソース		
	みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し かつお節 みそ		
17 水	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		823	
	ごはん		米				31.9
	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 ナツメグ 中濃ソース クチャップ 赤ワイン		
	ジャーマンポテト	ベーコン	米油 じゃがいも	玉ねぎ	塩 こしょう		
29 月	ドライカレーライス	豚肉 レンズ豆	米 麦 パター 米油 砂糖			764	
	フライドポテトのハニーサラダ		米油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	米酢 塩 からし	25.9	
	パイナップルゼリー	寒天	砂糖	パイナップルジュース パイン缶			
30 火	ごはん		米			701	
	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		
	小松菜ソテー	ちりめんじゃこ	米油 ごま油	小松菜 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう		
31 水	豚汁	豚肉 豆腐	さといも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 みそ	716	
	上海やきそば	豚肉 えび いか うずらのたまご(缶)	中華めん 米油 片栗粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし チンゲンサイ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ 米酢		
	ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	香巻きの皮 小麦粉 米油	しそ			
冷凍みかん			みかん		35.5		



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 木	中華丼	えび いか 豚肉 うずらのたまご(缶)	米 麦 米油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが 白菜 にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ 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	708	
	ワンタンパリパリサラダ		ワンタンの皮 米油 砂糖 ごま油 ごま	きゃべつ きゅうり もやし にんじん しょうが	米酢 しょうゆ	24.6	
	パイナップル			パイナップル			
19 金	スパゲッティミートソース	豚肉	スパゲッティ 米油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマト(缶)	赤ワイン クチャップ 塩 トマトジュース 中濃ソース ローリエ サラダ こしょう	853	
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	きゅうり にんじん にんにく	米酢 塩 こしょう 白ワイン からし	30.2	
	バイクドチーズケーキ	たまご クリームチーズ	砂糖 生クリーム 小麦粉	レモン	ベーキングパウダー バニラエッセンス		
22 月	ごはん		米			810	
	和風コロッケ	白いんげん豆 豚肉 たまご ひじき	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油	玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース カタクリ		28.9
	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		
	呉汁	豆乳 大豆	こんにゃく さといも	大根 ごぼう 小松菜 ねぎ にんじん	かつお節 みそ		
23 火	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 米油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム(缶) トマト(缶) にんにく	トマトピューレ 塩 こしょう オレガノ	780	
	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	30.6	
	河内晩柑			河内晩柑			
24 水	キムチチャーハン	豚肉	米 麦 米油 ごま油	にんじん 白菜キムチ ねぎ	塩 しょうゆ 酒 こしょう	700	
	きびなごのあまから	きびなご	片栗粉 米油 砂糖 ごま	しょうが	しょうゆ 酒 米酢	31.3	
	わかめスープ	豆腐 わかめ 鶏肉	ごま ごま油	ねぎ もやし	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ		
25 木	ごはん		米			713	
	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		29.7
	コーンポテト		じゃがいも パター	コーン(缶)	塩 こしょう		
26 金	たまごスープ	たまご	片栗粉	にんじん エリンギ 玉ねぎ 小松菜	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	851	
	ごはん		米				34.7
	家常豆腐	豚肉 生あげ うずらのたまご(缶)	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 しょうゆ 酒 みそ		
	荳わかめ中華サラダ	荳わかめ	ごま ごま油 米油 砂糖	もやし きゅうり にんじん コーン(缶)	米酢 しょうゆ からし		
29 月	アセロラゼリー	寒天	砂糖	アセロラジュース パイン缶		764	
	ドライカレーライス	豚肉 レンズ豆	米 麦 パター 米油 砂糖				25.9
	フライドポテトのハニーサラダ		米油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	米酢 塩 からし		
30 火	パイナップルゼリー	寒天	砂糖	パイナップルジュース パイン缶		701	
	ごはん		米				33.8
	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		
31 水	小松菜ソテー	ちりめんじゃこ	米油 ごま油	小松菜 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう	716	
	豚汁	豚肉 豆腐	さといも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 みそ		
	上海やきそば	豚肉 えび いか うずらのたまご(缶)	中華めん 米油 片栗粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし チンゲンサイ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ 米酢		
ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	香巻きの皮 小麦粉 米油	しそ		35.5		
冷凍みかん			みかん				