



# 令和5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)
4月	ごはん		米			778
	鶏肉の幽庵焼き	鶏肉	砂糖 片栗粉	ゆず	しょうゆ みりん 酒	
	野菜と油あげのソテー	油あげ	ごま油	小松菜 エリンギ 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	
	さつまいも	鶏肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 しめじ	かつお節 昆布 みそ	
	アセロラゼリー	寒天	砂糖	パイナップル(缶) アセロラジュース		30.1
5月	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 トマト(缶)	赤ワイン ケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう 中濃ソース ローリエ ガガ	783
	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 玉ねぎ にんじん コーン りんご りんご にんにく	こしょう 米酢 しょうゆ	28.7
	豆乳ドーナツ	豆乳	小麦粉 米粉 砂糖 バター 米油		ベーキングパウダー	
6月	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	735
	ひじき入り春巻き	豚肉 ひじき	春巻きの皮 米油 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉	ねぎ なら もやし	塩 しょうゆ	29.5
	中華スープ	豆腐 たまご	ごま油 片栗粉	玉ねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ	鶏がら 酒 塩 しょうゆ こしょう	
7月	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	797
	チキンクリームスープ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 マカロニ コーンスターチ 生クリーム バター	にんじん 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	33.0
	りんご			りんご		
8月	ごはん		米			703
	白身魚のチリソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ	パプリカ粉 こしょう ケチャップ 塩 トウバンジャン	
	炒めナムル	豚肉	砂糖 ごま油	小松菜 にんじん もやし にんにく	しょうゆ 塩	
	冬瓜と春雨のスープ	鶏肉	春雨 片栗粉 ごま油	冬瓜 エリンギ 小松菜	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ 酒	
11月	ごはん		米			702
	豚肉の生姜焼き	豚肉	米油	しょうが	しょうゆ 酒	
	チンゲンサイと たまごの炒めもの	鶏肉 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	豆腐 わかめ 油あげ			煮干し かつお節 みそ	35.5
12月	ごはん		米			831
	八珍豆腐	豚肉 いか 豆腐 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 きくらげ 白菜 チンゲンサイ にんじん	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース	
	茎わかめの中中華サラダ	茎わかめ	米油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん コーン	米酢 しょうゆ からし	
	さつまいもだんご		さつまいも 白玉粉 砂糖 ごま 米油		塩	
13月	シチューパン	えび チーズ 牛乳	丸パン 米油 バター 小麦粉	玉ねぎ パセリ マッシュルーム(缶)	塩 こしょう 白ワイン	750
	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	30.3
	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	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ トマト(缶)	鶏がら ケチャップ 塩 白ワイン	
14月	ごはん		米			700
	白身魚のフライ	ほき たまご	小麦粉 パン粉 米油		こしょう 中濃ソース ケチャップ ガガ からし	
	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	
	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	

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)
15日	ハヤシライス	豚肉	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト(缶)	赤ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローリエ ケチャップ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ オリーブ油	736
	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		21.5
	梨			梨		
19日	ジャージャー麺	豚肉	中華麺 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん	トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ	763
	ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	春巻きの皮 米油 小麦粉	しそ		30.3
	ホワイトゼリー入り フルーツポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶) レモン		
20日	わかめごはん	わかめ	米 ごま			821
	肉じゃがコロッケ	白いんげん豆 豚肉 たまご	じゃがいも 米油 しらたき 小麦粉 砂糖 パン粉 マッシュポテト	玉ねぎ にんじん	しょうゆ みりん	
	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	塩 こしょう	
	みそ汁	油あげ		えのきたけ 小松菜	煮干し かつお節 みそ	
21日	チキンカレーライス	鶏肉	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	鶏がら ローリエ ケチャップ こしょう ガガ 粉 塩 ケチャップ しょうゆ ケチャップ 赤ワイン	748
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま 米油 ごま油	もやし きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	米酢 からし しょうゆ	22.4
	りんご			りんご		
22日	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	
	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	しょうゆ みりん 酒 唐辛子	
	きのこの卵の花汁	油あげ 豆腐 おから		しめじ えのきたけ 小松菜	かつお節 昆布 みそ みりん	33.0
25日	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 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 しょうゆ オイスターソース	710
	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	30.7
	大豆もやしのナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし にんにく	米酢 しょうゆ 唐辛子	
26日	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ		770
	パンプキン ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 バター 米油	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	
	ツナサラダ	ツナ	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	
27日	栗ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>		栗 米		酒 塩 しょうゆ みりん	877
	ぶりのから揚げ大根あん	ぶり	片栗粉 米油	大根 万能ねぎ	こしょう しょうゆ みりん かつお節 昆布	
	白菜のかきたま汁	豆腐 たまご	片栗粉	白菜 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん	
	お月見団子	きなこ	砂糖 白玉粉 上新粉	かぼちゃ	塩	

\* 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