



令和6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)
10 水	ごはん 和食の日		米			903 42.7
	松風焼き	とり肉 たまご	パン粉 砂糖 ごま	ねぎ にんじん	みそ 酒	
	切り干し大根の ごま酢あえ	油あげ	砂糖 ごま	切り干し大根 にんじん 小松菜	しょうゆ 米酢	
	大豆と小魚の甘辛あえ	大豆 かえり煮干し	片栗粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ みりん 酒	
	白玉雑煮	かまぼこ 豆腐 鶏肉	白玉粉	にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう	かつお節 昆布 塩 しょうゆ 酒	
11 木	たまごとうどん	とり肉 たまご	うどん 米油 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	876 32.8
	もちっこ春巻き	チーズ ベーコン	春巻きの皮 もち 米油 小麦粉	えのきたけ	塩 こしょう	
	筑前煮	とり肉	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 しょうゆ 酒 みりん	
	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	レモン いちご	赤ワイン	
12 金	ジャンバラヤ	とり肉	米 バター 米油	マッシュルーム缶 ピーマン コーン缶 トマトジュース 玉ねぎ	酒 塩 カレー粉 こしょう ケチャップ ウスターソース	727 27.8
	チキンヌードルスープ	とり肉	米油 スパゲッティ	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ	鶏がら 塩 こしょう	
	りんご			りんご		
15 月	黒砂糖パン		黒砂糖パン			809 32.8
	スペインオムレツ	ベーコン たまご チーズ	米油 バター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう	
	ラタトゥイユ		オリーブ油	にんにく 玉ねぎ パプリカ スッキーニ エリンギ なす	トマト 赤ワイン ローリエ こしょう 塩	
	コーンスープ	牛乳	コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ コーン缶	鶏がら 塩 こしょう	
16 火	ごはん		米			785 33.7
	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	
	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 唐辛子	
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		
17 水	ハヤシライス	豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉	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 ウスターソース 中濃ソース オリーブ しょうゆ	768 24.0
	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 マスタード	
	みかん(クレメンティン)			みかん(クレメンティン)		
18 木	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たら	トウバンジャン みそ 酒 しょうゆ 鶏がら オイスターソース	854 30.4
	茎わかめサラダ	茎わかめ	米油 ごま油 砂糖	きゃべつ にんじん きゅうり 玉ねぎ	米酢 しょうゆ	
	さつまいもだんご		さつまいも 白玉粉 砂糖 ごま 米油		塩	
19 金	ごはん		米			775 33.9
	あじフライ	あじ たまご	パン粉 ごま 米油 小麦粉		こしょう 中濃ソース ウスターソース からし	
	春雨炒め	豚肉	春雨 ごま油	にんじん 玉ねぎ にんにく ピーマン	こしょう しょうゆ オイスターソース 塩	
	豚汁	豚肉 豆腐	さといも こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 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)
22 月	ごはん		米			787 29.7
	和風コロッケ	白いんげん豆 たまご ひじき 豚肉	じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	しょうゆ こしょう 塩 ウスターソース 中濃ソース	
	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	
	みそ汁	油あげ		えのきたけ 小松菜	かつお節 煮干し みそ	
23 火	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	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう しょうゆ カレー粉 オリーブ オイル ウスターソース ジャマカ ケチャップ しょうゆ	773 26.3
	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	
	いちご			いちご		
24 水	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 米油	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン マッシュルーム缶	塩 こしょう オレガノ トマトピューレ	790 29.9
	白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん 白菜	鶏がら 塩 こしょう	
	ザワーゼリ入り フルーツポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	レモン パイン缶 みかん缶 黄桃缶		
25 木	ごはん		米			800 32.5
	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	
	パンネと野菜のソテー	ベーコン	オリーブ油 パンネ	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー	唐辛子 塩 こしょう パプリカ	
	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	
26 金	ごはん		米			719 27.2
	さばのみそ煮	さば	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ 昆布	
	野菜の辛子しょうゆあえ	かまぼこ	砂糖	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ からし 米酢	
	吉野汁		こんにゃく 片栗粉 さといも	しめじ にんじん ごぼう 大根 ほうれんそう	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
29 月	照り焼きチキンバーガー	とり肉	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	846 34.3
	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 パプリカ粉 カレー粉 こしょう	
30 火	マカロニスープ	ウィンナー 白いんげん豆	米油 マカロニ 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ トマト缶	鶏がら 塩 こしょう	906 39.8
	担々麺	豚肉	中華麺 米油 ごま ごま油	にんじん チンゲンサイ もやし きゃべつ	しょうゆ ラー油 酒 こしょう 米酢 トウバンジャン ラー油 さんしょう 鶏がら	
	にぎすの磯辺揚げ	にぎす 青のり たまご	小麦粉 米油		塩	
	プリン	たまご 牛乳	砂糖 生クリーム			
	ごはん		米			
31 水	白身魚の プロバンサルソース	ほき	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト缶	こしょう 白ワイン 塩 こしょう ケチャップ パプリカ	743 28.9
	じゃがいもの バターソテー	ウィンナー	じゃがいも バター 米油	コーン缶 エリンギ	しょうゆ 塩 こしょう	
	野菜スープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん 小松菜 きゃべつ	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	
	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんご缶 りんごジュース		

*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