



# 令和6年2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	ごはん		米			854
	スコッチエッグ	豚肉 豆腐 たまご うずらのたまご	パン粉 小麦粉 米油	きゃべつ 玉ねぎ にんじん	ウスターソース 塩 こしょう 中濃ソース	
	じゃがいもと たらこの炒めもの	たらこ	マヨネーズ じゃがいも		塩	
	きゃべつのスープ	ウィンナー		きゃべつ 玉ねぎ にんじん	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ	
2 金	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>		米			876
	のりの佃煮	のり	砂糖 ごま		しょうゆ みりん 七味唐辛子	
	おでん	昆布 さつまあげ かまぼこ がんもどき つみれ うずらのたまご	こんにゃく 砂糖 ちくわ麩	にんじん 大根	煮干し しょうゆ 塩	
	みそポテト	大豆	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖		みそ みりん	
	抹茶ソイラテゼリー	寒天 豆乳 甘納豆	砂糖 生クリーム		抹茶	
5 月	ごはん		米			717
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん	
	玉ねぎとれんこんの 炒め煮		砂糖 ごま ごま油 米油	にんじん 玉ねぎ れんこん	しょうゆ 酒 唐辛子	
	みそ汁	豆腐		ねぎ なめこ	かつお節 煮干し みそ	
6 火	ヨーグルトゼリー オレンジソース	寒天 ヨーグルト	砂糖 コーンスターチ	オレンジジュース		816
	ごはん		米			
	パンプキンコロッケ	たまご 豚肉	米油 バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ かぼちゃ	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	
	ポテトコロッケ	たまご 豚肉	米油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	
	ほうれんそうと コーンのソテー	ベーコン	バター 米油	ほうれんそう コーン缶 玉ねぎ	塩 こしょう	
7 水	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	784
	三色丼	とり肉 たまご	米 麦 米油 砂糖	しょうが さやいんげん	しょうゆ 酒 塩	
	豚肉と大根の照り煮	豚肉	砂糖 米油	大根	かつお節 しょうゆ 酒	
8 木	とびうおのつみれ汁	とびうお たら たまご 豆腐	砂糖 片栗粉	ねぎ いら しょうが にんじん 白菜 万能ねぎ 小松菜	みそ 酒 かつお節 塩 しょうゆ	39.4
	シチューパン	牛乳 えび チーズ	丸パン 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ パセリ マッシュルーム缶	塩 こしょう 白ワイン	
	ミネストローネ	粉チーズ とり肉	マカロニ 砂糖 オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶	鶏がら ケチャップ 塩 白ワイン	
	いちご			いちご		
9 金	ごはん		米			841
	家常豆腐	豚肉 厚揚げ うずらのたまご	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	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 みそ しょうゆ 酒	
	豆あじの唐揚げ	豆あじ	小麦粉 片栗粉 米油	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		
13 火	クファージュシー	豚肉 昆布 かまぼこ	米 米油 砂糖	にんじん エリンギ	しょうゆ 酒 かつお節	772
	飛竜頭	豆腐 とり肉 ひじき	片栗粉 米油	にんじん 玉ねぎ れんこん	塩 しょうゆ かつお節	
	さつまいもの天ぷら	たまご	さつまいも 小麦粉 米油		塩	
	アーサー汁	豆腐 あおさ		しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ 酒	



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)
14 水	シーフードクリーム スパゲッティ	ベーコン いか えび 牛乳	スパゲッティ 米油 小麦粉 バター	しょうが にんにく マッシュルーム缶 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう 白ワイン	910
	マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも 米油 砂糖	きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード	
	ブラウニー	たまご	チョコレート 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム		ココア ベーキングパウダー	
15 木	ごはん		米			789
	ざんぎ	とり肉	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
	切り干し大根の炒め煮	さつまあげ	米油 こんにゃく 砂糖	にんじん 切り干し大根	みりん しょうゆ 酒 かつお節	
	どさんこ汁	豚肉	米油 バター	にんじん 玉ねぎ 白菜 コーン缶 ねぎ 小松菜	昆布 かつお節 みそ	
16 金	ホットドッグ	フランクフルト	コッペパン		トマトピューレ ケチャップ	873
	チキンクリームスープ	とり肉 白いんげん豆 牛乳	米油 マカロニ 生クリーム バター	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	鶏がら ローリエ 塩 こしょう コーンスターチ	
19 月	タピオカ ミルクティーゼリー	牛乳 タピオカ 寒天	砂糖 黒砂糖		紅茶	30.8
	わかめごはん	わかめ	米 ごま			
	すきやき煮	豚肉 豆腐	米油 こんにゃく 砂糖 麩	ねぎ にんじん しめじ えのきだけ 白菜 小松菜	かつお節 しょうゆ 酒 みりん	
20 火	みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節 煮干し みそ	35.1
	りんご			りんご		
20 火	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">受験応援給食</span> かつカレーライス	豚肉 たまご	米 麦 米油 小麦粉 バター パン粉 米油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ ｷﾞﾔｯﾌﾟ こしょう カレー粉 ｸﾞｽﾀｰﾗｲｽ 赤ﾄﾞｲﾝ 塩 しょうゆ ｷﾞﾔｯﾌﾟ	786
	コーンサラダ		米油 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり りんご にんじん コーン缶 きゃべつ にんにく	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	
	清見オレンジ			清見オレンジ		
	アーモンドトースト		食パン アーモンド バター 砂糖			
21 水	パンプキンシチュー	豚肉	米油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト缶	鶏がら ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	746
	シーフードサラダ	えび いか	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん	白ワイン 米酢 塩 こしょう からし	
28 水	チキンライス	とり肉	米 麦 米油 バター	ピーマン にんじん 玉ねぎ	パプリカ 白ワイン 塩 こしょう ケチャップ	897
	ツナとポテトの グラタン	ツナ 牛乳 チーズ	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	こしょう 白ワイン 塩	
	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 こしょう 塩 しょうゆ	
29 木	長崎ちゃんぽん	豚肉 さつまあげ いか かまぼこ えび 牛乳	ちゃんぽん麺 米油	玉ねぎ きゃべつ もやし きくらげ	鶏がら こしょう 酒 塩 しょうゆ	822
	小魚の長崎天ぷら	わかさぎ たまご	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖		塩 しょうゆ 酒	
	フルーツ入り かんざらし		砂糖 白玉粉	みかん缶 黄桃缶 パイナップル		

\*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

### 自治体交流 ~岩手県盛岡市~

2月19日は、文京区が協定等を締結している自治体のひとつ岩手県盛岡市の食材「米(銀河のしずく)」と「もりおか城下町みそ」を使用します。また、盛岡市で生まれて、文京区で生涯を閉じた石川啄木にちなみ、石川啄木が食べていただろうと推測される「すきやき煮」と「じゃがいものみそ汁」を献立に取り入れられました。