



令和6年3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 金	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たら	トウモロコシ 鶏がら 酒 しょうゆ みそ オイスターソース	763
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし ねぎ	米酢 しょうゆ 酒 コチジャン	33.3
	ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	米油 春巻きの皮 小麦粉	しそ		
4 月	ちらしずし 和食の日	穴子 たまご のり	米 麦 砂糖 ごま 米油	にんじん さやいんげん	昆布 酒 米酢 塩 しょうゆ みりん	799
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 酒 かつお節 昆布	31.2
	ずまし汁	はんぺん わかめ	麩	ねぎ	かつお節 昆布 酒 しょうゆ 塩	
	3色ゼリー	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	抹茶 赤ワイン	
5 火	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 こしょう 塩 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 オリーブオイル	770
	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	24.2
	せとが			せとが		
6 水	ビスキュイパン	たまご	ミルクパン 小麦粉 砂糖 アーモンド バター		ラム酒	871
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ コーン(缶)	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	28.5
	ベーコンサラダ	ベーコン	米油 砂糖	きゃべつ ほうれんそう にんじん きゅうり 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう	
7 木	わかめごはん	わかめ	米 ごま			850
	鮭の塩麹焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩麹	36.5
	さやいんげんと じゃがいもの炒め煮		米油 じゃがいも	さいいんげん にんじん	みりん しょうゆ かつお節	
	呉汁	豆乳 大豆 鶏肉	こんにゃく さといも	大根 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ しめじ	かつお節 みそ	
みたらしだんご		白玉粉 砂糖 片栗粉		しょうゆ		
8 金	みそラーメン	豚肉	中華麺 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが たら にんじん もやし ねぎ きゃべつ 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩 みそ しょうゆ ラー油	839
	ジャンボぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 米油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが たら ねぎ きゃべつ	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏がら	31.8
	3色ゼリーポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	オレンジジュース レモン ぶどうジュース 黄桃(缶)		
11 月	飲み物セレクト					
	ポークカレーライス 2	豚肉	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら ケチャップ 塩 ウスターソース しょうゆ 赤ワイン チャツネ カレー粉 ローリエ こしょう	873
	ワンタンパリパリサラダ		ワンタンの皮 米油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ	米酢 しょうゆ こしょう	21.4
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		
12 火	ごはん		米			
	白身魚の バーベキューソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	玉ねぎ	こしょう 米酢 塩 パプリカ粉 からし しょうゆ 白ワイン	714
	野菜とウィンナーの ソテー	ウィンナー	オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ コーン(缶)	塩 こしょう	30.6
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	米油 片栗粉	にんにく エリンギ トマト	鶏がら しょうゆ 塩 こしょう	

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 木	たまごとしうどん 3	鶏肉 たまご	うどん 片栗粉 米油	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 酒 みりん 塩 しょうゆ	757
	小魚の南蛮漬け	わかさぎ	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	29.0
	スイートポテト	牛乳 たまご	さつまいも 砂糖 バター 生クリーム		ラム酒 みりん バニラエッセンス	
15 金	2色あげパン 1	きなこ	コッパン 砂糖 米油		ココア	
	肉だんごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	ねぎ しょうが にんじん もやし しめじ ねぎ 白菜 チンゲンサイ	鶏がら しょうゆ 塩 こしょう 酒	812
	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	32.8
	ミルクゼリー マンゴーソース	牛乳 寒天	砂糖 コーンスターチ	マンゴー(缶) レモン マンゴーピューレ(缶)	白ワイン	
18 月	ごはん		米			
	えびフライ	えび たまご	小麦粉 パン粉 米油		こしょう 中濃ソース 塩 ウスターソース	905
	ヒレカツ	豚肉 たまご	小麦粉 パン粉 米油		こしょう 中濃ソース 塩 ウスターソース	
	パンネと野菜のソテー	ベーコン	パンネ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー	唐辛子 こしょう 塩 バジル	34.8
	きゃべつのスープ	ウィンナー		きゃべつ にんじん 玉ねぎ	鶏がら しょうゆ こしょう 塩	
	ココアケーキ	たまご 牛乳	小麦粉 バター 砂糖		ココア ベーキングパウダー	
21 木	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 ケチャップ トマトピューレ 塩 中濃ソース ナツメグ ローリエ こしょう	787
	きのこサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ にんにく しめじ	米酢 塩 しょうゆ こしょう	28.5
	大学いも		さつまいも 砂糖 水あめ ごま 米油		しょうゆ	
22 金	えびクリームライス	えび 牛乳	米 バター 米油 小麦粉 生クリーム	にんじん しめじ 玉ねぎ	酒 塩 こしょう 鶏がら 白ワイン	772
	フライドポテトの ハニースラダ		米油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	塩 米酢 からし	23.3
	いちご			いちご		

*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。 TEL03(3814)2544

★リクエスト給食アンケート結果★



- 1位 あげパン
- 2位 カレー
- 3位 たまごとしうどん



あなたのリクエストした料理は3位までに入っていたでしょうか。

昨年まで上位には入っていたラーメンやビスキュイパンをおさえて、カレーとたまごとしうどんがランクインしました。揚げパンは不動の人気です。

旗の印がついているところがリクエスト給食です。このほかにも、たくさんの料理を書いてくれました。

3年生にとっては最後の給食なので、3年生が挙げてくれたものはなるべく取り入れて献立を作りました。最後の給食を楽しんでください。

