



# 令和6年4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	赤飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	小豆	米 ごま		塩	791 33.0
	鮭のあずま煮	鮭	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖		酒 しょうゆ	
	切り干し大根の含め煮	さつまあげ	米油 こんにゃく 砂糖	切り干し大根 小松菜 にんじん	かつお節 酒 塩 しょうゆ	
	すまし汁	かまぼこ わかめ		ねぎ	昆布 かつお節 塩 しょうゆ 酒	
	ヨーグルトゼリー いちごソース	寒天 ヨーグルト	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	赤ワイン	
11 木	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 にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ ごしょう カレー粉 塩 しょうゆ ウスターソース 赤ワイン チャツネ ケチャップ	743
	春きゃべつのサラダ		米油 マヨネーズ ごま 砂糖	きゃべつ きゅうり コーン缶 にんじん りんご にんにく 玉ねぎ	塩 ごしょう 米酢 しょうゆ	22.2
	清見オレンジ			清見オレンジ		
12 金	ハニートースト		食パン バター はちみつ			812 27.9
	パンプキン ホワイトシチュー	牛乳 白いんげん豆 鶏肉	米油 じゃがいも 米油 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 ごしょう	
	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖 アーモンド	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン缶	米酢 塩 ごしょう しょうゆ からし	
15 月	ごはん		米			776 32.2
	ヘルシーハンバーグ	豚肉 豆腐 たまご	米油 パン粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶	ごしょう からし 塩 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	コーンポテト		じゃがいも バター	コーン缶	塩 ごしょう	
	たまごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	にんじん エリンギ 玉ねぎ 小松菜	鶏がら ごしょう 塩 しょうゆ	
16 火	チンジャオロースー丼	豚肉	米 麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	エリンギ ピーマン 赤ピーマン 白菜	鶏がら ごしょう 酒 しょうゆ オイスターソース	729
	にぎすの2色あげ	にぎす たまご 青のり	小麦粉 米油		塩 カレー粉	32.6
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
17 水	ショートニングパン		ショートニングパン			862 35.3
	白身魚のフライ	ほき たまご	小麦粉 パン粉 米油		ごしょう ケチャップ からし 中濃ソース ウスターソース	
	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	塩 ごしょう	
	コーンチャウダー	ベーコン 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 コーン缶 玉ねぎ	鶏がら ごしょう 塩	
18 木	ごはん		米			722 30.4
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖 片栗粉		みりん しょうゆ 酒	
	もやしのおかか炒め	かつお節	米油 ごま油	もやし にんじん 小松菜 エリンギ 玉ねぎ	塩 ごしょう しょうゆ	
	さつま汁	豚肉	米油 こんにゃく さつまいも	にんじん ごぼう 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)
19 金	しょうゆラーメン	豚肉	米油 ごま油 片栗粉 中華めん	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし コーン缶 小松菜	酒 塩 ごしょう みりん しょうゆ 鶏がら	837
	春巻き	豚肉	米油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 春巻の皮	にんじん もやし	ごしょう しょうゆ 塩	29.7
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖		レモン みかん缶 黄桃缶 パイン缶	アーモンドエッセンス
22 月	ごはん		米			798 29.7
	ピーズコロケ	豚肉 たまご 白いんげん豆	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉		塩 ウスターソース ごしょう 中濃ソース	
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし	酒 しょうゆ 塩 ごしょう	
23 火	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	771 31.3
	ごはん		米			
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜 きくらげ チンゲンサイ	トウバンジャン 酒 ごしょう しょうゆ 塩 オイスターソース	
24 水	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	718 31.7
	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		
	魚の西京焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	
25 木	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	801 34.4
	吉野汁		さといも 片栗粉	小松菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ	昆布 かつお節 塩 しょうゆ	
	ごはん		米			
26 金	たまご焼き	鶏肉 たまご	米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 塩	742 28.8
	きゃべつの塩昆布炒め	豚肉 塩昆布	米油 ごま油	きゃべつ にんじん	酒 しょうゆ	
	根菜のごま豚汁	豚肉 油あげ 豆腐	さといも ごま	大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布 みそ みりん	
30 火	アーモンドトースト		食パン アーモンド 砂糖 バター			737 29.9
	ポークシチュー	豚肉	米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 ケチャップ 中濃ソース ごしょう ウスターソース トマトピューレ	
	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 ごしょう からし	
30 火	ピピンバ	豚肉	米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん トウバンジャン みそ 酒 しょうゆ	737 29.9
	豆腐チゲ	豚肉 豆腐	ごま油 ごま 米油	にんにく 白菜 ねぎ たら 白菜キムチ	鶏がら コチジャン みそ しょうゆ トウバンジャン みりん	
	河内晩柑			河内晩柑		

\*学校行事、食材料納入等により献立内容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