



令和6年6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 土	ハヤシライス	豚肉	米 麦 パター 米油 砂糖 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 しょうゆ 鶏がら う스터ソース D-11 中濃ソース しょうゆ ケチャップ オールスパイス	844
	インディアンサラダ		じゃがいも 米油 砂糖	にんじん きゃべつ きゅうり コーン	米酢 カレー粉 塩	22.7
	あじさいゼリーポンチ	寒天	砂糖	オレンジジュース レモン りんごジュース パイン(缶) ぶどうジュース		
5 水	クリームライス	鶏肉 牛乳	米 パター 米油 生クリーム 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しめじ	酒 塩 白ワイン 鶏がら しょうゆ	801
	豆とツナのサラダ	ひよこ豆 ツナ 大正金時豆	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	米酢 塩 しょうゆ からし	24.9
	バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		
6 木	ガーリックトースト		食パン パター	にんにく パセリ		
	パンプキンシチュー	豚肉	米油 砂糖 パター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ にんじん トマト(缶)	鶏がら しょうゆ 塩 中濃ソース ケチャップ	768
	ごまドレッシング サラダ		米油 砂糖 ごま マヨネーズ	きゃべつ きゅうり にんじん コーン	米酢 しょうゆ	25.6
7 金	ごはん		米			
	鶏肉のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	812
	じゃがいもと コーンのバター炒め	ウィンナー	バター 米油 じゃがいも	コーン フロッコリー	しょうゆ 塩 しょうゆ	31.5
10 月	ごはん		米			
	チリビーンズドッグ	豚肉 レンズ豆 ウィンナー チーズ	コッパン 米油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん	ウスターソース チリパウダー ケチャップ	783
	コーンチャウダー	牛乳 白いんげん豆	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん コーン エリンギ	鶏がら しょうゆ 塩	29.7
11 火	ごはん		米			
	鶏肉の梅肉焼き	鶏肉	砂糖	梅干し しょうが	しょうゆ 酒 みりん	722
	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	29.0
12 水	ごはん		米			
	家常豆腐	豚肉 生あげ うすらのたまご	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ	トウバンジャン しょうゆ 酒 みそ	828
	にぎすの2色揚げ	にぎす たまご 青のり	米油 小麦粉		カレー粉 塩	37.3
13 木	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	しょうゆ 米酢 パプリカ しょうゆ からし 白ワイン 塩	823
	チンゲンサイと たまごの炒めもの	豚肉 たまご	砂糖 米油	チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ もやし	塩 オイスターソース しょうゆ しょうゆ	31.1
14 金	たまごとうどん	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 塩 みりん 酒 しょうゆ	742
	ポテトたこ揚げ	たこ たまご 青のり ベーコン	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	紅しょうが ねぎ	塩 中濃ソース ウスターソース	29.3
	バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		



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)
17 月	ブルコギ丼	豚肉	米 麦 米油 ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん もやし にら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく		826
	たまごスープ	豆腐 たまご わかめ	片栗粉 ごま油		鶏がら 酒 塩 しょうゆ しょうゆ	29.9
	開口笑	たまご 牛乳	小麦粉 砂糖 米油 ごま		ベーキングパウダー	
20 木	ドライカレーライス	豚肉 鶏肉 レンズ豆	米 麦 パター 米油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン トマトジュース セロリー	酒 塩 ターメリック 赤ワイン カレー粉 塩 トマト D-11 しょうゆ うスターソース しょうゆ	727
	シーザーサラダ	ベーコン 粉チーズ	食パン 米油 砂糖	きゃべつ にんじん きゅうり レモン にんにく	米酢 塩	26.7
	メロン			メロン		
21 金	ごはん		米			
	白身魚のフライ	ほき たまご	小麦粉 米油 パン粉		しょうゆ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース からし	744
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも 米油	玉ねぎ	塩 しょうゆ	31.0
24 月	ごはん		米			
	じゃべつのスープ	ウィンナー		きゃべつ にんじん 玉ねぎ	鶏がら しょうゆ しょうゆ 塩	
	ツナポテトトースト	ツナ チーズ	食パン じゃがいも マヨネーズ 米油	玉ねぎ	塩	753
25 火	ボルシチ	ウィンナー 豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	しょうが にんにく にんじん きゃべつ 玉ねぎ トマトジュース	鶏がら しょうゆ 塩	29.6
	パイナップルゼリー	寒天	砂糖	パイナップルジュース		
	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	しょうゆ しょうゆ 塩 酒	720
26 水	小魚の南蛮漬け	わかさぎ	小麦粉 米油 砂糖 片栗粉	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	30.2
	豆乳スープ	鶏肉 豆乳 豆腐	ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜	鶏がら しょうゆ 塩 オイスターソース	
	ごはん		米			
27 木	ポテトコロッケ	豚肉 たまご	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	ウスターソース 塩 中濃ソース しょうゆ	750
	きゃべつと コーンのソテー	ウィンナー	米油	きゃべつ コーン	塩 しょうゆ	25.2
	みそ汁	豆腐 わかめ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	
28 金	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 パター	玉ねぎ にんにく しょうが	白ワイン 鶏がら 塩 しょうゆ	845
	コーンサラダ		米油 マヨネーズ 砂糖 ごま	きゃべつ コーン 玉ねぎ きゅうり りんご にんじん にんにく	塩 しょうゆ 米酢 しょうゆ	29.4
	ヨーグルトポムポム	ヨーグルト たまご	小麦粉 砂糖 バター	りんご	ベーキングパウダー	
28 金	ごはん		米			
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん	734
	もやしの鶏そぼろ炒め	鶏肉	ごま油 片栗粉 砂糖	もやし にんじん	みりん しょうゆ 酒	34.0
さつま汁	鶏肉	こんにゃく さつまいも	にんじん 大根 しめじ ねぎ	かつお節 昆布 みそ		
アセロラゼリー	寒天	砂糖	アセロラジュース			

*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)2544