



令和5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 水	ごはん		米			
	鮭のあずま煮	鮭	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ 酒	739
	変わりきんぴら	さつまいも	米油 ごま油 砂糖 こんにゃく	ごぼう にんじん	みりん しょうゆ	34.3
2 木	白菜のかきたま汁	豆腐 たまご	片栗粉	白菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん	
	シチューパン	えび 牛乳 チーズ	ショートニングパン 米油 バター 小麦粉	玉ねぎ パセリ マッシュルーム(缶)	塩 こしょう 白ワイン	740
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ きゃべつ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	30.0
3 金	りんご			りんご		
	ごはん 和食の日		米			
	のりの佃煮	のり	砂糖 ごま		しょうゆ みりん 七味唐辛子	794
	おでん	昆布 さつまいも 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	31.7
6 月	みそポテト	大豆	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖		みそ みりん	
	ごはん		米			
	八珍豆腐	豚肉 いか えび 豆腐 うずらのたまご(缶)	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 白菜 きくらげ チンゲンサイ	鶏がら 酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう	780
	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	39.0
7 火	いちご			いちご		
	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 ピーマン トマト(缶) マッシュルーム(缶)	トマトピューレ 塩 こしょう オレガノ	730
	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	29.6
8 水	ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ		
	ごはん		米			
	ヒレカツ	豚肉 たまご	米油 小麦粉 パン粉		こしょう 中濃ソース 塩 ウスターソース	790
9 木	ペンネと野菜のソテー	ベーコン	オリーブ油 ペンネ	にんにく エリンギ 玉ねぎ ブロッコリー	唐辛子 こしょう 塩 バジル	36.7
	レンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆	米油	玉ねぎ にんじん	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	
9 木	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	鶏がら しょうゆ チリメン油 トラノコ油 こしょう さんしょう ラー油 米酢 酒	901
	ポテトたこあげ	ベーコン たこ たまご 青のり	じゃがいも 片栗粉 砂糖 米油	紅しょうが ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース	31.9
	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		
10 金	ごはん		米			
	さばの照り焼き	さば	砂糖		酒 しょうゆ みりん	719
	野菜と油あげのソテー	油あげ	ごま油	小松菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ	塩 しょうゆ こしょう	34.5
	豚汁	豚肉 豆腐	さといも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 みそ	
13 月	ごはん		米			
	千草焼き	えび 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	772
	切り干し大根の含め煮	さつまいも	米油 こんにゃく 砂糖	切り干し大根 にんじん 小松菜	かつお節 しょうゆ 酒	33.1
	せんべい汁	鶏肉	かやきせんべい	大根 にんじん しめじ ねぎ ごぼう	昆布 かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	



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 火	クロックムッシュ	ハム 牛乳 チーズ	食パン バター 小麦粉		塩		
	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 こしょう ケチャップ 塩 ウスターソース トマトピューレ 中濃ソース	900	
	コールスローサラダ		アーモンド 米油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん コーン(缶)	米酢 塩 こしょう からし	35.6	
15 水	ココアゼリー チョコレートソース	寒天 牛乳	砂糖 生クリーム チョコレート		ココア		
	ごはん		米				
	あじフライ	あじ たまご	米油 小麦粉 パン粉 ごま		こしょう ウスターソース からし 中濃ソース	744	
16 木	もやしとにらのソテー		ごま油	にら もやし	塩 こしょう しょうゆ	34.3	
	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	かつお節 みそ		
	ごはん		米				
17 金	つくね焼き	鶏肉 たまご 牛乳	パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん	751	
	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	こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース	34.1	
	のっぺい汁	鶏肉 さつまいも	さといも 片栗粉 こんにゃく	大根 にんじん	昆布 かつお節 塩 酒 しょうゆ みりん		
20 月	ポークカレーライス	豚肉	米 麦 米油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	鶏がら ケチャップ こしょう カレー粉 ウスターソース 塩 しょうゆ 赤ワイン チャツネ ローリエ	761	
	フライドポテトの ハニーサラダ		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	
	清見オレンジ			清見オレンジ			
21 火	スパゲッティ きのこソース	豚肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム(缶) エリンギ トマト(缶)	こしょう 赤ワイン 塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレ トマトペースト	835	
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	きゅうり にんじん にんにく	米酢 塩 こしょう 白ワイン からし	29.1	
	ブルーベリーマフィン	たまご 牛乳	小麦粉 アーモンド 砂糖 バター 米油	ブルーベリー	ベーキングパウダー		
22 水	ごはん		米				
	和風コロッケ	白いんげん豆 豚肉 たまご	ひじき	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	809
	きゃべつと コーンのソテー	ベーコン	米油	きゃべつ コーン(缶)	塩 こしょう	29.9	
22 水	みそ汁	豆腐		ねぎ なめこ	かつお節 煮干し みそ		
	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	塩 しょうゆ 酒 こしょう	776	
	ししゃもの バリバリ揚げ	ししゃも	春巻の皮 小麦粉 米油	しそ			
中華スープ	豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんじん にら	鶏がら しょうゆ 塩 こしょう 酒	30.5		
	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			

*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