



令和6年10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)
2 水	黒砂糖パン		黒砂糖パン			840 36.0
	スペインオムレツ	ベーコン たまご チーズ	米油 バター 砂糖	玉ねぎ	塩 こしょう 赤ワイン グチャップ ウスターソース	
	ぎゃべつとコーンの カレーソテー	ウィンナー	米油	ぎゃべつ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう カレー粉	
	チキンクリームスープ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 コーンスターチ バター マカロニ	にんじん 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	
3 木	ごはん		米			729 32.7
	あじフライ	あじ たまご	小麦粉 パン粉 ごま 米油		こしょう 中濃ソース ウスターソース からし	
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん もやし ぎゃべつ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	みそ汁	油あげ		えのきたけ 小松菜	煮干し かつお節 みそ	
4 金	2色丼	鶏肉 たまご	米 麦 砂糖 米油	しょうが	しょうゆ 酒 塩	751 30.7
	さつまいも汁	鶏肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 ねぎ	かつお節 昆布 みそ	
	りんご			りんご		
7 月	ごはん		米			789 28.0
	さばの香味ソース	さば	片栗粉 米油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	酒 しょうゆ みりん	
	野菜ととり挽肉の 炒めもの	鶏肉	砂糖 ごま油	小松菜 にんじん もやし にんにく	しょうゆ 塩	
8 火	中華スープ	豆腐	ごま油	玉ねぎ エリンギ いら にんじん	鶏がら しょうゆ 酒 塩 こしょう	757 27.1
	ドライカレーライス	豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん ビーマン トマトジュース セロリー	酒 タマリコ 赤ワイン 塩 加ー粉 0-11 こしょう ウスターソース しょうゆ	
	カチュンバル		米油 砂糖	ぎゃべつ にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン レモン	米酢 塩 クミン チリペッパー	
9 水	ごはん		米			705 26.4
	肉じゃが	豚肉	米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	わかさぎの磯辺揚げ	わかさぎ たまご 青のり	小麦粉 米油		塩 酒 ベーキングパウダー	
10 木	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ		755 25.4
	パンブキン ホワイトシチュー	鶏肉 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 玉ねぎ かぼちゃ エリンギ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう	
	コーンサラダ		米油 マヨネーズ 砂糖 ごま	ぎゃべつ きゅうり コーン にんじん りんご にんにく 玉ねぎ	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	
11 金	焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 米油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ぎゃべつ もやし	酒 塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	733 23.7
	ワンタン パリパリサラダ		ワンタンの皮 米油 砂糖	ぎゃべつ もやし 玉ねぎ きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ こしょう	
	大学いも		さつまいも 米油 水あめ ごま 砂糖		しょうゆ	
15 火	栗ごはん (和食の日)		栗 米		酒 塩 しょうゆ みりん 昆布	756 29.3
	白身魚のみぞれあえ	ほき	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	大根 しょうが	酒 かつお節 しょうゆ みりん	
	白菜のかきたま汁	豆腐 たまご わかめ	片栗粉	白菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん	
16 水	みたらしだんご		白玉粉 砂糖 片栗粉		しょうゆ	762 28.5
	ごはん		米			
	和風コロッケ	白いんげん豆 ひじき 豚肉 たまご	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油	玉ねぎ	しょうゆ こしょう 塩 ウスターソース 中濃ソース	
	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 玉ねぎ エリンギ	塩 こしょう しょうゆ	
みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し 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)
17 木	2色揚げパン		きなこ			754 31.5
	肉だんごスープ		鶏肉 たまご		コッペパン 米油 砂糖	
	バンバンジー		鶏肉		ねぎ しょうが にんじん もやし しめじ 白菜 小松菜	
18 金	ごはん		米			779 32.0
	ハンバーグ		豚肉 たまご 牛乳		パン粉 米油	
	ブロッコリーと ポテトのソテー		ベーコン		にんにく にんじん ブロッコリー しめじ	
21 月	ごはん		米			764 33.5
	かしわのすき焼き		鶏肉 豆腐		ねぎ にんじん しめじ えのきたけ 白菜 小松菜 こんにゃく ごま さやいんげん きゅうり なす にんじん ごぼう	
	七色お和え				塩 こしょう かつお節 ウスターソース	
22 火	ぎつねうどん (大阪府)		油あげ		うどん 米油 砂糖	738 26.9
	お好み揚げ		豚肉 たまご		ねぎ にんじん 小松菜	
23 水	ごはん		米			877 38.0
	せんざんぎ		鶏肉		ねぎ にんじん 小松菜	
	じゃこ天と 小松菜のソテー		じゃこ天		昆布 かつお節 酒 みりん しょうゆ	
24 木	芋たき		鶏肉 油あげ		小麦粉 米油	785 32.0
	たれかつ丼 (新潟県)		豚肉 たまご		ぎゃべつ 紅しょうが	
	スキー汁		豚肉 豆腐		砂糖	
25 金	さつまいも汁 (鹿児島県)		たまご かまぼこ さつまいも		うどん 米油 砂糖	782 28.3
	ぶり大根		ぶり		ねぎ にんじん 小松菜	
	がね		たまご		昆布 かつお節 酒 みりん しょうゆ	
28 月	レモンシュガー トースト				食パン 砂糖 バター	759 26.4
	ポークシチュー		豚肉		レモン	
	ツナサラダ		ツナ		鶏がら ローリエ 塩 こしょう トマトジュース ウスターソース グチャップ	
29 火	ごはん		米			761 34.3
	魚のあずま煮		鮭		片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま	
	野菜と油あげのソテー		油あげ		ねぎ にんじん 玉ねぎ	
30 水	ごはん		米			731 28.0
	八珍豆腐		豚肉 豆腐 うすらのたまご		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	
	小魚の南蛮漬		豆あじ		酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	
31 木	ごはん		米			911 24.4
	チキンクリームライス		鶏肉 牛乳		ぶどうジュース	
	マスタード ドレッシングサラダ				米 バター 米油 小麦粉	
パンブキンドーナツ		牛乳			米油 砂糖 小麦粉 砂糖 バター	

郷土料理週間

*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