

令和6年11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	ごはん		米			848 33.2
	ヘルシーハンバーグ	豚肉 たまご 豆腐	米油 パン粉 砂糖 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム(缶)	中濃ソース こしょう ケチャップ 赤ワイン 塩 からし	
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも 米油	玉ねぎ	塩 こしょう	
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	米油 片栗粉	玉ねぎ トマト(缶)	鶏がら 塩 こしょう	
5 火	キムチチャーハン	豚肉	米 麦 米油 ごまごま油	にんじん キムチ ねぎ	しょうゆ こしょう 塩 酒	758 29.5
	ひじき入り春巻き	豚肉 ひじき	春巻の皮 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	ねぎ にら もやし	塩 しょうゆ	
	豆乳スープ	豆乳 鶏肉 豆腐	ごま油 ごま	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん	鶏がら しょうゆ オイスターソース 塩	
6 水	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 ケチャップ チリパウダー	775 30.1
	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 米油	にんじん コーン(缶) 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	
	りんご			りんご		
7 木	ごはん		米			811 29.6
	さんまの蒲焼き	さんま	小麦粉 米油 砂糖		しょうゆ みりん	
	鶏そぼろともやしの炒めもの	鶏肉	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし にんじん	みりん 酒 しょうゆ	
	みそ汁	油あげ		えのきたけ 小松菜	煮干し かつお節 みそ	
8 金	ごはん		米			776 30.3
	たまごやき	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	
	じゃがいものきんぴら	豚肉	じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ 唐辛子	
	さつま汁	鶏肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 しめじ	かつお節 昆布 みそ	
11 月	みそラーメン	豚肉	中華麺 米油 ごまごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ にら ねぎ	鶏がら こしょう しょうゆ みそ ラー油 塩	780 31.8
	ジャンボぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 米油 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にら ねぎ きゃべつ	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏がら	
	みかん			みかん		
12 火	ごはん		米			766 32.9
	白身魚のフライ	ほき たまご	小麦粉 パン粉 米油		こしょう ケチャップ 中濃ソース からし ウスターソース	
	パンネ・トマトソース	ベーコン 粉チーズ	パンネ 砂糖 米油	にんにく 玉ねぎ トマト(缶)	唐辛子 こしょう 塩	
15 金	中華丼	豚肉 えび いか うずらのたまご(缶)	米 麦 米油 片栗粉	にんにく しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ 酒 オイスターソース	821 30.3
	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	
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) レモン	アーモンドエッセンス	
18 月	ごはん		米			769 34.9
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん	
	みそポテト	大豆	じゃがいも 米油 片栗粉 砂糖		みそ みりん	
	のっぺい汁	さつまあげ	こんにゃく さといも 片栗粉	大根 にんじん 小松菜	昆布 かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース		

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 火	ハニートースト		食パン バター はちみつ			740 23.2
	パンプキンシチュー	豚肉 白いんげん豆	米油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト(缶) かぼちゃ	鶏がら ケチャップ 塩 中濃ソース こしょう	
	コールスローサラダ		米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン(缶)	米酢 塩 こしょう からし	
20 水	ごはん		米			810 28.9
	ビーンズコロッケ	豚肉 白いんげん豆 たまご	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油	玉ねぎ	ウスターソース 塩 中濃ソース こしょう	
	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(缶)	塩 こしょう	
21 木	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ	768 22.7
	チキンカレーライス	鶏肉	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 こしょう ウスターソース R-1 赤ワイン チョコ 加-粉 しょうゆ	
	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	
22 金	夢オレンジ			夢オレンジ		827 31.5
	ごはん		米			
	鶏のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
25 月	じゃがいもとコーンのバター炒め	ウィンナー	じゃがいも バター 米油	コーン(缶) しめじ	しょうゆ こしょう 塩	736 26.6
	むらくも汁	豆腐 たまご わかめ	片栗粉	にんじん	かつお節 昆布 しょうゆ 塩	
	ごはん		米			
	めだいのおろしポン酢かけ	めだい	砂糖 米油 片栗粉	しょうが 大根 レモン	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん	
26 火	野菜ののりあえ	のり	砂糖	小松菜 にんじん もやし	しょうゆ 米酢	817 35.6
	根菜のごま豚汁	豚肉 油あげ 豆腐	さといも ごま	しめじ 大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布 みそ みりん	
	ほうじ茶プリン	牛乳 寒天	生クリーム 砂糖		ほうじ茶	
27 水	麻婆豆腐丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にら	鶏がら しょうゆ 酒 トウバンジャン みそ オイスターソース	750 25.7
	荳わかめ中華サラダ	荳わかめ	ごま 米油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ からし	
28 木	わかさぎのフリッター	わかさぎ たまご	小麦粉 米油		塩 ベーキングパウダー	746 34.6
	アーモンドトースト		食パン アーモンド バター 砂糖			
	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 こしょう 塩	
29 金	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン(缶)	米酢 塩 こしょう しょうゆ からし	740 25.7
	ごはん		米			
	つくね焼き	鶏肉 牛乳 たまご	パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん	
18 月	野菜のたまご炒め	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 こしょう しょうゆ	740 25.7
	みそ汁	油あげ		大根 小松菜	かつお節 煮干し みそ	
	スパゲッティきのこソース	豚肉 ベーコン	スパゲッティ 米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム(缶) トマト(缶) しめじ エリンギ にんじん	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩 赤ワイン トマトペースト トマトピューレ	
18 月	わかめサラダ	わかめ	米油 砂糖	もやし きゅうり にんじん コーン(缶) 玉ねぎ にんにく	米酢 塩 しょうゆ	740 25.7
	スイートポテト	牛乳 たまご	さつまいも 砂糖 生クリーム バター		ラム酒 みりん パンエッセンス	

*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