



令和6年12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月	ハヤシライス	豚肉	米 麦 パター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト(缶)	赤ワイン こしょう 塩 鶏がら D-IT 中濃ソース ウスターソース ケチャップ しょうゆ オールスパイス	772
	シーザーサラダ	ベーコン 粉チーズ	食パン オリーブ油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん にんにく レモン	米酢 塩	24.3
	りんご			りんご		
3火	ごはん		米			732 34.0
	ほっけの塩焼き	ほっけ				
	切干大根の含め煮	さつまあげ	米油 こんにゃく 砂糖	切干大根 にんじん 小松菜	かつお節 しょうゆ 酒 塩	
	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 ねぎ	かつお節 みそ	
	ヨーグルトゼリー オレンジソース	ヨーグルト 寒天	砂糖 コーンスターチ	オレンジジュース		
4水	ごはん		米			797 27.7
	おか入り チーズコロッケ	豚肉 おから チーズ 牛乳 たまご	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース こしょう 中濃ソース	
	ほうれんそうと コーンのソテー	ベーコン	バター 米油	ほうれんそう 玉ねぎ コーン(缶)	塩 こしょう	
	みそ汁	油あげ		大根	煮干し かつお節 みそ	
5木	ビスキュイパン	たまご	ミルクパン 砂糖 バター 小麦粉 アーモンド		ラム酒	826 29.6
	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 エリンギ	鶏がら こしょう D-IT トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩	
	豆とツナのサラダ	ツナ ひよこ豆 レッドパプリカ	砂糖 米油	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう からし	
6金	ごはん		米			839 38.1
	家常豆腐	豚肉 生あげ うすらのたまご	砂糖 片栗粉 ごま油 米油	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	
	小魚の二色揚げ	めひかり たまご 青のり	小麦粉 米油		塩 カレー粉	
	みかん(西南のひかり)			みかん(西南のひかり)		
9月	ごはん		米			734 31.8
	魚の西京焼き	さわら	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	
	変わりきんぴら	ちくわ	米油 ごま油 砂糖 こんにゃく ごま	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	みりん しょうゆ	
	のっぺい汁	鶏肉 さつまあげ	こんにゃく さといも 片栗粉	大根 にんじん ほうれんそう	昆布 かつお節 塩 酒 しょうゆ みりん	
ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース			
10火	しょうゆラーメン	豚肉	米油 ごま油 中華麺 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン(缶)	こしょう しょうゆ 酒 塩 鶏がら みりん	777
	春巻き	豚肉	米油 春雨 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 春巻きの皮	にんじん もやし	塩 こしょう しょうゆ	27.8
	ホワイトゼリー入り フルーツポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	パイナップル(缶) 黄桃(缶) みかん(缶) レモン		
11水	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	810
	ホワイトシチュー	ベーコン とり肉 牛乳 白いんげん豆	米油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩 ローリエ	30.7
	コーンサラダ	米油 マヨネーズ ごま 砂糖		きゃべつ きゅうり りんご コーン(缶) 玉ねぎ にんじん にんにく	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	
12木	ごはん		米			734 29.8
	白身魚の パーベキューソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	玉ねぎ	こしょう しょうゆ 米酢 からし 塩 白ワイン パプリカ粉	
	きのこの和風パンネ		オリーブ油 ベンネ バター	にんにく エリンギ 玉ねぎ しめじ	唐辛子 しょうゆ 塩 白ワイン 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 こしょう 塩	

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)
13金	かつカレーライス	豚肉 たまご	米 麦 じゃがいも 米油 パター 小麦粉 パン粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう D-IT 加粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン ケチャップ	768
	ほうれんそうと チキンのサラダ	鶏肉	砂糖 米油	コーン(缶) ほうれんそう きゃべつ にんじん 玉ねぎ りんご	酒 米酢 塩 からし	29.8
	夢オレンジ			夢オレンジ		
16月	わかめごはん	わかめ	米 ごま			760 32.8
	擬製豆腐	えび 豆腐 たまご	米油 砂糖	ねぎ にんじん	塩 酒 しょうゆ	
	ひじきの五目煮	ひじき 大豆 油あげ	砂糖 米油	にんじん	かつお節 しょうゆ 酒 みりん	
	せんべい汁	鶏肉	南部せんべい	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	
17火	ごはん		米			872 35.9
	ミートローフ	豚肉 たまご チーズ	パン粉	玉ねぎ にんじん	こしょう ケチャップ 中濃ソース ケチャップ 塩 赤ワイン	
	スパイシーポテト	大豆	じゃがいも 片栗粉 米油	にんにく パセリ	パプリカ粉 こしょう 塩 チリパウダー	
	ABCマカロニスープ	鶏肉	米油 マカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ	鶏がら こしょう 塩	
18水	ごはん		米			760 33.8
	鮭のアーモンドフライ	鮭 たまご	小麦粉 アーモンド パン粉		こしょう ケチャップ 中濃ソース からし ウスターソース	
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
オニオンスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ にんじん	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ		
19木	ガバオライス	鶏肉	米 麦 砂糖 米油	ピーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく パジル	ウスターソース ケチャップ しょうゆ みりん こしょう	799
	ソトアヤム	鶏肉	春雨 砂糖	きゃべつ もやし トマト えのきたけ にんにく しょうが	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ ナンブルー	29.1
	さつまいもだんご		さつまいも 白玉粉 ごま 砂糖 米油		塩	
20金	焼きピロシキ	豚肉 たまご	ミルクパン 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん	こしょう ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 塩	759
	ボルシチ	ベーコン 豚肉	米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ トマトジュース	鶏がら 塩 こしょう	31.0
	みかん(はれひめ)			みかん(はれひめ)		
23月	ほうとう	豚肉 油あげ	米油 さといも ほうとう	白菜 にんじん 大根 かぼちゃ しめじ 小松菜 しょうが ねぎ	みそ しょうゆ 酒 こしょう かつお節	748
	小魚のからあげ ゆずチーズケーキ	わかさぎ 青のり たまご クリームチーズ	米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 生クリーム	ゆず	塩 ベーキングパウダー	28.5
24火	ごはん		米			853 32.4
	メンチカツ	豚肉 豆腐 たまご	パン粉 米油 小麦粉	きゃべつ 玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース こしょう 中濃ソース	
	じゃがいもと たらこの炒めもの	たらこ	じゃがいも マヨネーズ		塩	
25水	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 こしょう 塩 しょうゆ	941 38.8
	パセリライス		米 パター	にんにく パセリ	塩	
	フライドチキン	とり肉 たまご	小麦粉 米油		塩 こしょう オールスパイス ガーリックパウダー	
	ブロッコリーソテー	ベーコン	オリーブ油	にんにく ブロッコリー にんじん 玉ねぎ きゃべつ にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう	
きゃべつスープ	ウィンナー		砂糖 小麦粉 パター チョコレート	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	ベーキングパウダー ココア	

*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