



令和7年1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)
9 木	ごはん 和食の日		米			840 35.8
	松風焼き	鶏肉 たまご 牛乳	パン粉 砂糖 ごま	ねぎ 玉ねぎ にんじん	みそ 酒	
	野菜のごまあえ		砂糖 ごま	もやし きゃべつ にんじん 小松菜	しょうゆ かつお節	
	白玉雑煮	かまぼこ 豆腐 鶏肉	白玉粉	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ 酒	
	ミルクゼリー いちごソース	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	レモン いちご	赤ワイン	
10 金	たまごとうどん	鶏肉 たまご	うどん 米油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 酒 塩 みりん しょうゆ	724
	ポテトたこあげ	ベーコン たこ たまご 青のり	じゃがいも 米油 片栗粉 砂糖	しょうが ねぎ	塩 ウスターソース 中濃ソース	27.5
	りんご			りんご		
14 火	クロックムッシュ	ハム 牛乳 チーズ	食パン 小麦粉 バター		塩	748
	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 塩 しょうゆ こしょう 白ワイン	29.4
	抹茶ソイラテゼリー	寒天 豆乳 甘納豆	生クリーム 砂糖		抹茶	
15 水	ごはん		米			733 33.0
	魚の香味ソース	あじ	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	
	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 オイスターソース 塩	
わかめスープ	豆腐 わかめ 鶏肉	ごま ごま油	ねぎ もやし	鶏がら 塩 しょうゆ こしょう みりん		
16 木	チキンライス	鶏肉	米 小麦 米油 バター	玉ねぎ ピーマン にんじん	パプリカ 白ワイン こしょう ケチャップ 塩	785
	野菜のキッシュ	ハム 牛乳 チーズ たまご	生クリーム 米油	玉ねぎ ほうれんそう	塩 こしょう	28.8
	パンプキンスープ	白いんげん豆 牛乳	バター コーンスターチ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう	
17 金	ごはん		米			781 30.2
	ヘルシーハンバーグ	豚肉 豆腐 たまご	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)	塩 こしょう からし ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	
	じゃがいもと コーンのバター炒め		じゃがいも 米油 バター	コーン(缶) にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	
かぶのスープ	ベーコン	米油	にんにく 玉ねぎ かぶ にんじん	鶏がら こしょう 塩		
20 月	上海やしそば	豚肉 えび いか うずらのたまご(缶)	米油 中華麺 片栗粉 ごま油	きくらげ にんじん しめじ 白菜 もやし チンゲンサイ 玉ねぎ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょうゆ 米酢	742
	小魚の南蛮漬け	あじ	片栗粉 米油 小麦粉 砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	33.2
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	レモン みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)	アーモンドエッセンス	
21 火	ごはん		米			769 32.5
	鮭の塩麴焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ 塩麴 みりん	
	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	
根菜のごま豚汁	豚肉 豆腐 油あげ	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		



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)
22 水	横須賀海軍カレー	豚肉 粉チーズ	米 小麦 じゃがいも 米油 小麦粉 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	鶏がら 0-11 塩 こしょう ガラムマサラ カレー粉 オールスパイス ツマミ ウスターソース チャップ 赤ワイン ケチャップ しょうゆ	768
	8品目のサラダ	レンズ豆	アーモンド 米油 ごま油 砂糖 ごま	大根 かぶ ごぼう 小松菜 にんじん にんにく	米酢 みりん しょうゆ	25.2
	いちご			いちご		
23 木	2色あげパン	きなこ	コッペパン 砂糖 米油		抹茶	723
	肉だんごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	ねぎ しょうが にんじん もやし しめじ ねぎ 白菜 小松菜	鶏がら 塩 しょうゆ こしょう 酒	31.4
	春雨サラダ	鶏肉	春雨 米油 ごま油 砂糖 ごま	きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ 酒	
24 金	ごはん		米			744 31.3
	白身魚のレモンソース	ほき	片栗粉 小麦粉 砂糖 米油	レモン	白ワイン みりん しょうゆ	
	ブロッコリーと ポテトのソテー	ウィンナー	じゃがいも 米油	にんにく にんじん ブロッコリー 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		
27 月	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	ショートニングパン 砂糖 片栗粉	しょうが きゃべつ	酒 しょうゆ みりん 鶏がら	821
	チキンクリームスープ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 マカロニ 生クリーム バター コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ	鶏がら こしょう 塩	34.3
	ぼんかん			ぼんかん		
28 火	ごはん		米			828 29.3
	ピーンズコロック	豚肉 たまご 白いんげん豆	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ	こしょう 赤ワイン ウスターソース 塩 中濃ソース	
	パンプキンコロック	豚肉 たまご	米油 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ	こしょう 赤ワイン ウスターソース 塩 中濃ソース	
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		
みそ汁	わかめ 油あげ		えのきたけ	煮干し かつお節 みそ		
29 水	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	米 小麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たら	トウバンジャン みそ 酒 しょうゆ 鶏がら オイスターソース ベーキングパウダー 塩	744
	わかさぎのフリッター	わかさぎ たまご	小麦粉 米油		米酢 しょうゆ 酒 コチジャン	31.8
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり ねぎ もやし		
30 木	クファージュシー	豚肉 昆布	米 米油 砂糖	にんじん エリンギ	酒 しょうゆ かつお節	745
	白身魚のからあげ 大根あん	めだい	片栗粉 米油	大根 万能ねぎ	こしょう 塩 みりん かつお節 昆布 しょうゆ	31.8
	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	かつお節 みそ	
31 金	スパゲッティ ミートソース	豚肉	スパゲッティ 米油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマト(缶)	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩 中濃ソース ナツメグ ローリエ こしょう	866
	フライドポテトの ハニーサラダ		じゃがいも 米油 はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	塩 米酢 からし	31.6
	キャロットマフィン	たまご 白いんげん豆	小麦粉 バター 砂糖 生クリーム アーモンド	にんじん オレンジジュース	ベーキングパウダー	

*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) 2554