



# 令和7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)	
3月	ごはん <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">和食の日</span>		米			781	
	のりの佃煮	のり	砂糖 ごま		しょうゆ みりん 唐辛子		
	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		30.9
	みそポテト	大豆	じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖		みそ みりん		
4火	チリピーズドッグ	豚肉 ウィンナー レンズ豆 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	833	
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも 米油 砂糖	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		
	チキンヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ 米油	にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ	鶏がら 塩 こしょう		34.0
	プリン	たまご 牛乳	砂糖 生クリーム		バニラエッセンス		
5水	ごはん		米			764	
	鮭のあずま煮	鮭	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ 酒		
	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 小松菜 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ		32.7
	みそ汁	豆腐		ねぎ なめこ	かつお節 煮干し みそ		
6木	長崎ちゃんぽん	豚肉 さつまいも いか かまぼこ えび 牛乳	ちゃんぽん麺 米油	玉ねぎ きゃべつ もやし きくらげ	鶏がら こしょう 酒 塩 しょうゆ	775	
	もちっこ春巻き	ベーコン チーズ	春巻きの皮 もち 米油 小麦粉	えのきたけ	塩 こしょう		
	清見オレンジ			清見オレンジ			32.6
7金	たれかつ丼 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">受験生 応援献立</span>	豚肉 たまご	米 麦 米油 小麦粉 パン粉 砂糖		こしょう 昆布 酒 しょうゆ みりん	861	
	ふるふき大根	鶏肉	砂糖 ごま 片栗粉	湯島大根	かつお節 塩 酒 しょうゆ みりん みそ 昆布		
	けんちん汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">自治体交流 献立</span>	鶏肉	さといも こんにゃく ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		33.4
10月	ごはん		米			731	
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	米油 砂糖 片栗粉 ごま脂	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ きくらげ	トウバンジャン 酒 こしょう しょうゆ 塩 オイスターソース		
	小魚の2色揚げ	わかさぎ たまご 青のり	小麦粉 米油		塩 カレー粉		30.9
12水	ごはん		米			797	
	鶏肉のからあげ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 米油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ		
	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 エリンギ	しょうゆ 塩 こしょう		29.4
	みそ汁	油あげ		大根 小松菜	かつお節 煮干し みそ		
13木	ツナポテトトースト	ツナ チーズ	食パン じゃがいも 米油 マヨネーズ	玉ねぎ	塩	778	
	パンプキン ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	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		
	りんご			りんご			
14金	トマトソース スパゲッティ	ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト(缶) マッシュルーム(缶)	トマトペースト 塩 ケチャップ 白ワイン こしょう	830	
	マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも 米油 砂糖	きゅうり にんじん	米酢 塩 こしょう 白ワイン マスタード		
	ブラウニー	たまご	チョコレート 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム		ココア ベーキングパウダー		27.0



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月	ごはん		米			727	
	魚の中華照り焼き	ぶり	砂糖 ごま ごま油	にんにく ねぎ	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン		
	チンゲンサイのごま炒め		ごま油 ごま	チンゲンサイ もやし にんじん	みりん しょうゆ		34.6
	中華たまごスープ	豆腐 たまご	片栗粉 ごま油	小松菜	鶏がら こしょう 酒 塩 しょうゆ		
18火	アーモンドトースト		食パン バター 砂糖 アーモンド			745	
	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	玉ねぎ にんじん エリンギ コーン(缶)	鶏がら こしょう 塩		
	ベーコンサラダ	ベーコン	米油 砂糖	きゅうり ほうれんそう きゅうり にんじん 玉ねぎ	米酢 塩 こしょう		23.3
19水	ごはん		米			787	
	和風コロッケ	ひじき 豚肉 たまご 白いんげん豆	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		
	中華野菜炒め	豚肉	米油 春雨 ごま油	にんにく しょうが にんじん きゃべつ もやし 小松菜	トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース		29.6
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	煮干し かつお節 みそ		
20木	二色丼 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">受験生応援給食</span>	鶏肉 たまご	米 麦 砂糖 米油	しょうが	しょうゆ 酒 塩	761	
	野菜のレモンあえ		砂糖	大根 きゅうり にんじん 小松菜 レモン	しょうゆ 塩		
	さつまいも <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">いよいよかん♪</span>	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		
	いよかんゼリー	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	いよかん			31.5
21金	バターチキン カレーライス	鶏肉 ヨーグルト	米 米油 バター 砂糖 生クリーム	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト(缶)	ターメリック 塩 カレー粉 パプリカ粉	725	
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま マヨネーズ	きゃべつ きゅうり にんじん	しょうゆ 米酢 塩 鶏がら		
	りんご			りんご			27.7
27木	ごはん		米			724	
	たまごやき	鶏肉 たまご	米油 砂糖	玉ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうゆ 塩		
	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		28.2
	みそ汁	油あげ		もやし 小松菜	煮干し かつお節 みそ		
28金	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	酒 テンメンジャン こしょう しょうゆ ラー油 米酢 鶏がら トウバンジャン	804	
	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	酒 米酢 しょうゆ		
	ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ			34.8

\*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

### 自治体交流 ~熊本県天草市~

2月7日は、文京区が協定等を締結している自治体のひとつ熊本県天草市の食材「湯島大根」を使用して「ふるふき大根」を作ります。湯島大根は、湯島頂部で栽培されています。一般的な大根と比べて大きく1本あたり2kg以上あり、水分が多く、甘みが強いことが特徴です。品種(苗)は特別な物ではなく、この土地特有の赤土と冬の冷たい北風が、島の特産品「湯島大根」へと成長させます。なかなか手に入らない珍しい野菜です。じっくり味わってみてください。