

令和6年5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 木	ごはん <small>和食の日</small>		米			784
	かつおのかりんあげ	かつお	片栗粉 米油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	
	もやしとかまぼこのソテー	かまぼこ	ごま油	もやし 万能ねぎ にんじん	塩 しょうゆ しょうゆ	
	沢煮椀	豚肉		にんじん 大根 ねぎ えのきたけ	かつお節 しょうゆ 塩 酒	
	よもぎもち	きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ	塩	34.5
7 火	セサミトースト		食パン ごま バター 砂糖 はちみつ			786
	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	鶏がら ローリエ 塩 しょうゆ	25.6
	フライドポテトのハニーサラダ		米油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん きゃべつ	米酢 塩 からし	
8 水	ごはん		米			722
	つくね焼き	鶏肉 たまご 牛乳	パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん	
	変わりきんぴら	さつまあげ	米油 ごま油 ごま こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん	みりん しょうゆ	
	みそ汁	油あげ		もやし 小松菜	かつお節 煮干し みそ	
9 木	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 マッシュルーム(缶) トマト(缶)	トマトピューレ 塩 白ワイン ケチャップ しょうゆ	820
	ニース風サラダ	ツナ	じゃがいも 砂糖 オリブ油	にんじん きゃべつ	米酢 白ワイン 塩 粒マスタード	28.6
	キャロットマフィン	たまご 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 バター 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	
10 金	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	米 小麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たら	トウモロコシ 鶏がら 酒 しょうゆ みそ オイスターソース	847
	チョレギサラダ	のり わかめ	ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし ねぎ	米酢 しょうゆ 酒 コチジャン	31.0
	さつまいもだんご		さつまいも 白玉粉 砂糖 ごま		塩	
13 月	ごはん		米			710
	魚のピリカラ焼き	ほき	砂糖 ごま 米油	しょうが にんにく ねぎ りんご	しょうゆ 酒 トウバンジャン	
	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 チンゲンサイ	トウモロコシ しょうゆ 塩 しょうゆ オイスターソース	
	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 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	
	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース		32.1
14 火	ごはん		米			796
	鶏肉の竜田揚げ 甘酢がらめ	鶏肉	片栗粉 米油 砂糖 ごま	しょうが エリンギ 玉ねぎ 赤ピーマン ねぎ にんじん れんこん ブロッコリー	しょうゆ みりん 米酢	
	卵の花汁	鶏肉 豆腐 おから		えのきたけ ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 みそ みりん	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
15 水	シチューパン	えび チーズ 牛乳	丸パン 米油 バター 小麦粉	玉ねぎ パセリ マッシュルーム(缶)	塩 しょうゆ 白ワイン	802
	ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆 粉チーズ	オリブ油 砂糖 マカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ トマト(缶)	鶏がら ケチャップ 塩 白ワイン	33.9
	フルーツポンチ	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	レモン みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶)		
16 木	ごはん		米			790
	野菜メンチカツ	豚肉 豆腐 たまご	パン粉 小麦粉 米油	きゃべつ 玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース しょうゆ 中濃ソース	
	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	塩 しょうゆ	
	みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節 煮干し みそ	
17 金	ごはん		米			734
	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 しょうゆ 塩 みりん 酒	
	小魚の南蛮漬け	豆あじ	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	

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)
20 月	みそラーメン	豚肉	蒸し中華麺 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ たら	鶏がら 塩 しょうゆ みそ しょうゆ ラー油	778
	ジャンボぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 米油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが たら ねぎ きゃべつ	塩 しょうゆ 酒 米酢 鶏がら	31.7
	セミノール				セミノール	
21 火	ごはん		米			731
	千草焼き	えび 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	
	ひじきの五目煮	ひじき 大豆 油あげ	砂糖 米油	にんじん	しょうゆ 酒 みりん かつお節	
	豚汁	豚肉 豆腐	さといも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 みそ	32.9
22 水	2色揚げパン	きなこ	コッパン 砂糖 米油		抹茶	722
	肉だんごスープ	鶏肉 たまご	片栗粉	ねぎ しょうが 白菜 にんじん しめじ もやし チンゲンサイ	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 鶏がら	
	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	
23 木	ポークカレーライス	豚肉	米 小麦 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 ローリエ ケチャップ しょうゆ 塩 粒マスタード 赤ワイン しょうゆ	769
	かぼちゃサラダ	チーズ	砂糖 米油	かぼちゃ にんじん きゅうり	米酢 塩 しょうゆ 白ワイン マスタード	23.7
	河内晩柑			河内晩柑		
24 金	ごはん		米			810
	あじフライ	あじ たまご	小麦粉 パン粉 ごま 米油		しょうゆ 中濃ソース ウスターソース からし	
	パンネと野菜のソテー	ベーコン	オリブ油 パンネ	にんにく 玉ねぎ エリンギ	唐辛子 しょうゆ 塩 パジル	
	レンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆	米油	玉ねぎ にんじん	鶏がら しょうゆ しょうゆ 塩	33.6
27 月	中華丼	えび いか 豚肉 うずらのたまご(缶)	米 小麦 米油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが 白菜 にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ きくらげ	酒 鶏がら しょうゆ 塩 オイスターソース しょうゆ	720
	わかさぎのスパイスあげ	わかさぎ	米油 小麦粉		オリーブオイル しょうゆ ガーリックパウダー 塩	29.9
	大豆もやしのナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし にんにく	米酢 しょうゆ 唐辛子	
28 火	ごはん		米			750
	鮭の塩麹焼き	鮭		しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩麹	
	みそポテト	大豆	米油 じゃがいも 砂糖 片栗粉		みそ みりん	
	けんちん汁	鶏肉	ごま油 さといも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	35.6
29 水	二色丼	鶏肉 たまご	米 小麦 米油 砂糖	しょうが	しょうゆ 酒 塩	783
	あさづけ		ごま油 ごま	きゅうり きゃべつ しょうが	塩 しょうゆ	
	だんご汁	豚肉 油あげ	小麦粉 こんにゃく	大根 にんじん しめじ 小松菜	かつお節 みそ	
30 木	ごはん		米			794
	おから入りチーズコロッケ	おから チーズ たまご 牛乳 豚肉	米油 じゃがいも パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん	塩 ウスターソース しょうゆ 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	
	みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		ねぎ	かつお節 煮干し みそ	29.3
31 金	ピザトースト	チーズ ベーコン	食パン 米油	にんにく 玉ねぎ トマト(缶) ピーマン マッシュルーム(缶)	トマトピューレ 塩 しょうゆ オレガノ	725
	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 しょうゆ 塩	26.3
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも 砂糖 オリブ油	きゅうり にんじん にんにく	米酢 塩 しょうゆ 白ワイン からし	