



# 令和6年7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月	ごはん		米			769 31.6
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 うずらのたまご	米油 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜 きくらげ チンゲンサイ	トウモロコシ 酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
	わかさぎのからあげ	わかさぎ	小麦粉 かたくり粉 米油	しょうが にんにく	酒 しょうゆ	
	りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		
2火	レモンシュガートースト	食パン バター はちみつ 砂糖	レモン			810 24.7
	ホワイトシチュー	ベーコン とり肉 牛乳	米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	ローリエ こしょう 塩 鶏がら	
	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	塩 米酢 からし	
3水	ごはん		米			760 32.2
	白身魚のレモンソース	ほき	かたくり粉 小麦粉 米油 砂糖	レモン	白ワイン みりん しょうゆ	
	パンネと野菜のソテー	ベーコン	オリーブ油 パンネ	にんにく 玉ねぎ エリンギ フロッコリー	唐辛子 こしょう 塩 パジル	
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	米油 かたくり粉	玉ねぎ トマト(缶)	鶏がら 塩 こしょう	
4木	ガパオライス	とり肉	米 麦 砂糖 米油	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく パジル	オイスターソース ナンテ しょうゆ みりん こしょう	747 29.8
	ヤムウンセン	えび	春雨 米油 砂糖	にんじん きゅうり きゃべつ レモン 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 唐辛子	
	茹でとうもろこし			とうもろこし		
5金	七夕ずし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	あなご のり	米 麦 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん	昆布 しょうゆ 酒 塩 みりん 米酢	720 26.9
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ たまご 青のり	小麦粉 米油		かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ みりん	
	そうめん入りすまし汁	かまぼこ	そうめん	大根 にんじん		
	七夕ゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース ナタデココ レモン		
8月	ごはん		米			794 27.6
	ビーンズクロック	豚肉 たまご 白いんげん豆	米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	ウスターソース 中濃ソース こしょう 塩	
	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 コーン(缶) 玉ねぎ	塩 こしょう	
	みそ汁	油あげ		もやし 小松菜	煮干し かつお節 みそ	
9火	黒砂糖パン		黒砂糖パン			840 29.7
	ツナとポテトのグラタン	ツナ 牛乳 チーズ	米油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	塩 こしょう 白ワイン	
	マスタード ドレッシングサラダ		砂糖 米油	きゃべつ きゅうり にんじん コーン(缶)	米酢 塩 こしょう 白ワイン 粒マスタード	
10水	ごはん		米			777 31.4
	油淋鶏	とり肉	かたくり粉 小麦粉 米油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 米酢	
	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	
	たまごスープ	とり肉 豆腐 たまご	かたくり粉 ごま油	チンゲンサイ	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	



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)
11木	ごまだれサラダうどん	鶏肉 わかめ	米油 うどん 砂糖 ごま ごま油	きゅうり にんじん もやし ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 鶏がら 米酢	763 35.0
	きびなごのあまから	きびなご	かたくり粉 米油 砂糖 ごま	しょうが	しょうゆ 酒 米酢	
	小玉すいか			小玉すいか		
12金	ごはん		米			760 34.4
	魚の西京焼き	ぶり	砂糖	しょうが	酒 しょうゆ みそ みりん	
	切り干し大根の含め煮	さつまあげ	米油 こんにゃく 砂糖	にんじん 切干大根 小松菜	塩 酒 しょうゆ かつお節	
	根菜のごま豚汁	豚肉 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	
16火	スパゲッティ ミートソース	豚肉	スパゲッティ 米油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ゼロリー トマト(缶)	赤ワイン こしょう ケチャップ 中濃ソース トマトピューレ 塩 ローリエ ナンテ	858 31.2
	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	
	パンブキンマフィン	たまご	小麦粉 砂糖 バター 生クリーム	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
17水	ごはん		米			732 33.5
	魚のあずま煮	鮭	小麦粉 かたくり粉 砂糖 ごま 米油		しょうゆ 酒	
	野菜と油あげのソテー	油あげ	ごま油	小松菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	
	むらくも汁	豆腐 たまご わかめ	かたくり粉	にんじん	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
18木	夏野菜のカレーライス	とり肉	米 麦 小麦粉 米油 バター じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす トマト 赤ピーマン	鶏がら ローリエ 塩 こしょう 加粉 ケチャップ しょうゆ 赤ワイン ケチャップ チャップ	797 23.3
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	米油 ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ	米酢 しょうゆ	
	冷凍みかん			みかん		
19金	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	762 29.1
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	ゼロリー にんじん 玉ねぎ きゃべつ	鶏がら 白ワイン 塩 しょうゆ こしょう	
	ブランマンジェ	寒天 牛乳	砂糖 生クリーム コーンスターチ	いちご ラズベリー アセロラジュース	バニラエッセンス	

\*学校行事、食材料納入等により献立内容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

## 7月7日「七夕」

七夕は日本に伝わる5節句の1つで、中国に古くから伝わる伝説に由来します。その伝説とは、昔、牛飼いの働き者の「ひこぼし」と機織りが上手な働き者の「おりひめ」を天の神様が結婚させることにしました。しかし、結婚後の2人は遊んでばかりで仕事をおろそかにしたため天の神様は2人を天の川の両岸に引き離し、1年に1度、7月7日の夜だけ天の川を渡って会うことを許したという伝説です。この日には笹竹に願い事を書いた短冊を飾りつけたり、そうめんを食べたりします。

給食では、7月5日に七夕献立として天の川を描いた七夕ずしと笹かまぼこの磯辺揚げ、そうめん入りすまし汁、七夕ゼリーを作ります。