

# 11月分 献立表

2025.10.31

板橋区立板橋第一中学校

|           | 献立名  | 血や肉になる<br>赤の仲間                    | 熱や力の元になる<br>黄の仲間                    | 体の調子を整える<br>緑の仲間                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質      | コメント   |
|-----------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|--|
| 3<br>(月)  |  |                                   |                                     |  |                           |  |
| 4<br>(火)  | 大豆とじやこのかき揚げ丼<br>牛乳 和風サラダ 味噌汁                     | 牛乳 大豆 鶏卵<br>油揚げ 生わかめ<br>ちりめんじゃこ   | 米 油 小麦粉 砂糖<br>さつまいも 白ごま<br>でんぶん     | 人参 玉葱 大根<br>きゅうり きやべつ                  | 799kcal<br>26.9g<br>22.6g | かき揚げは、天ぷらのコース料理では最後の締めとして出されます。                  |
| 5<br>(水)  | エビピラフ 牛乳<br>セサミポタージュ<br>スイートポテトサラダ               | 牛乳 むきえび<br>ベーコン 鶏肉                | 米 ジャガイモ 油<br>さつまいも バター              | 玉葱 人参 パセリ<br>きゅうり                      | 821kcal<br>28.5g<br>24.6g | スイートポテトはサツマイモのこと、旬は秋です。                          |
| 6<br>(木)  | ★味噌ラーメン 牛乳<br>こまツナ豆腐ナゲット<br>ホワイトポンチ              | 牛乳 ツナ 豆腐<br>豚肉                    | 中華麺 砂糖 油<br>白ごま ごま油                 | 人参 小松菜 生姜<br>にんにく 長葱<br>もやし きやべつ       | 786kcal<br>37.3g<br>25.4g | 7年C組のリクエストは、豚汁に麺を入れたことから発祥したという味噌ラーメンです。         |
| 7<br>(金)  | ふきよせご飯 牛乳<br>いかとししゃものフリッター<br>にら玉汁               | 牛乳 イカ シシャモ<br>鶏卵 鶏肉               | 米 小麦粉 油<br>でんぶん                     | 人参 にら れんこん<br>しめじ えのきだけ<br>干し椎茸        | 750kcal<br>34.2g<br>23.1g | 今日は立冬です。暦の上で冬です。しっかり食べて風邪を予防しましょう。               |
| 10<br>(月) | チリドッグ シナモントースト<br>牛乳 ミートボールシチュー<br>フレンチサラダ       | 牛乳 豚ひき肉<br>鶏ひき肉 チーズ<br>ベーコン ウィンナー | パン 砂糖 小麦粉<br>油 バター でんぶん<br>グラニュー糖   | 人参 玉葱 パセリ<br>干し椎茸 セロリ<br>きやべつ きゅうり     | 843kcal<br>32.1g<br>42.8g | シナモンは世界最古のスパイスとも呼ばれ、多くの漢方にも使われています。              |
| 11<br>(火) | 高菜ご飯 牛乳<br>鮭フライ ポイルキャベツ<br>きりたんぽ汁                | 牛乳 鮭 鶏肉<br>鶏卵                     | 米 小麦粉 生パン粉<br>きりたんぽ 油               | 人参 きやべつ 白菜<br>長葱 ごぼう<br>高菜漬け           | 790kcal<br>34.1g<br>20.5g | 今日は「鮭の日」「きりたんぽの日」など、いろいろな記念日があります。               |
| 12<br>(水) | ホイコウロウ丼 牛乳<br>中華風コーンスープ<br>ピーチヨーグルト              | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>ヨーグルト 鶏卵              | 米 砂糖 でんぶん<br>油 ごま油                  | 人参 ピーマン 生姜<br>小松菜 きやべつ<br>長葱 玉葱 にんにく   | 763kcal<br>29.1g<br>18.3g | けいわくは本来は四川料理ではキャベツではなくシコクの葉を使っていました。             |
| 13<br>(木) |  |                                   |                                     |  |                           |  |
| 14<br>(金) |  |                                   |                                     |  |                           |  |
| 17<br>(月) | ★二色揚げパン (オカ・ココア)<br>牛乳 カレーシチュー<br>コーンサラダ         | 牛乳 豚肉 きなこ                         | パン 砂糖 小麦粉<br>油 ジャガイモ                | 人参 にんにく 生姜<br>玉葱 きやべつ<br>パセリ           | 790kcal<br>23.7g<br>38.0g | 7年D組、9年B組、9年C組がリクエストしている人気の揚げパンです。               |
| 18<br>(火) | 玄米ご飯 牛乳 すき焼き煮<br>野菜の胡麻醤油 果物                      | 牛乳 豚肉 焼き豆腐<br>生わかめ                | 玄米 ジャガイモ 油<br>砂糖 ねりごま<br>白ごま ごま油    | 人参 小松菜 長葱<br>干し椎茸 玉葱<br>きゅうり           | 728kcal<br>27.4g<br>20.1g | 玄米は白米に比べて、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。                   |
| 19<br>(水) | 大根にんにくご飯 発酵乳<br>卵焼き じんじん味噌汁<br>小松菜と豚肉の炒め物        | 発酵乳 豚ひき肉<br>鶏卵 豚肉 大豆<br>油揚げ       | 米 砂糖 ジャガイモ<br>油 ごま油                 | 大根 にんにく 玉葱<br>人参 小松菜 長葱<br>生姜          | 812kcal<br>38.3g<br>24.8g | にんにくの効果には、免疫力向上、疲労回復、血行促進などがあります。                |
| 20<br>(木) | ザーサイご飯 牛乳<br>ジャージャン豆腐<br>塩豚汁                     | 牛乳 豚肉 生揚げ                         | 米 ジャガイモ 油<br>砂糖 でんぶん<br>ごま油 白ごま     | 人参 ザーサイ 玉葱<br>えのきだけ きやべつ<br>きゅうり 大根 長葱 | 756kcal<br>29.9g<br>25.1g | ザーサイは「畑のアワビ」と呼ばれることもあります。                        |
| 21<br>(金) | 五目ご飯 牛乳<br>ゼリーフライ 田舎汁<br>コールスローサラダ               | 牛乳 鶏肉 おから<br>生揚げ 鶏卵               | 米 砂糖 ジャガイモ<br>油 小麦粉                 | ごぼう 人参 大根<br>長葱 きゅうり 玉葱<br>きやべつ 干し椎茸   | 740kcal<br>22.7g<br>23.1g | ゼリーフライは埼玉県行田市の伝承料理で、「銭フライ」と呼ばれていました。             |
| 24<br>(月) |  |                                   |                                     |  |                           |  |
| 25<br>(火) | 四川風小松菜丼 牛乳<br>いろいろごまがらめ<br>中華スープ                 | 牛乳 大豆 豚ひき肉<br>ちりめんじゃこ<br>生わかめ 豚肉  | 米 さつまいも 油<br>黒ごま 白ごま 砂糖<br>でんぶん ごま油 | 小松菜 かぼちゃ<br>人参 長葱 にんにく<br>生姜 もやし 玉葱    | 788kcal<br>30.1g<br>26.1g | 小松菜には鉄分やカルシウムが多く含まれています。                         |
| 26<br>(水) | おろしスパゲティ 牛乳<br>大豆のミネストローネ風<br>果物                 | 牛乳 ツナ 大豆<br>ベーコン 刻みのり             | スパゲティ 三温糖<br>バター マカロニ<br>油          | 人参 大根 玉葱<br>生姜 きやべつ<br>かぶ              | 755kcal<br>34.9g<br>24.0g | おろしスパゲティの大根は板橋区産で作付面積と生産量が区内1位の野菜です。             |
| 27<br>(木) | きんぴらご飯 牛乳<br>イカとタラの紅葉揚げ<br>野菜の酢味噌煮<br>かんぴょうの卵とじ汁 | 牛乳 イカ タラ<br>鶏卵                    | 米 もち米 砂糖<br>小麦粉 白ごま<br>ごま油          | 人参 さやいんげん<br>小松菜 ごぼう<br>きやべつ 長葱        | 759kcal<br>35.5g<br>20.9g | きんぴらは東京都の郷土料理とされていて、昔は江戸東京野菜である滝野川ゴボウが利用されていました。 |
| 28<br>(金) | チキンカレー 牛乳<br>じゃこ大根サラダ<br>角切りりんごヨーグルト             | 牛乳 鶏肉<br>チリメンジャコ<br>ヨーグルト         | 米 油 ジャガイモ<br>小麦粉 砂糖<br>ごま油 練りごま     | 玉葱 人参 生姜<br>にんにく 大根<br>きゅうり りんご缶       | 852kcal<br>26.2g<br>29.4g | 岩手県や鳥取県では、カレーの肉といったら鶏肉が多いようです。                   |

★太枠はリクエスト給食です。

給食ができるまでに、どれだけの  
人が関わっているか調べてみるっかい！



※献立は変更する場合があります。<(\_)>

| 区分            | エネルギー       | たんぱく質      |
|---------------|-------------|------------|
| 板橋第一中学校 11月平均 | 783Kcal     | 30.7g      |
| 板橋区中学校給食摂取基準  | 772~888Kcal | 26.9~41.5g |