

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 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんばく質 脂 質	コ メ ン ト
3 (月)	文 化 の 日					
4 (火)	大豆とじゃこのかき揚げ丼 牛乳 和風サラダ 味噌汁	牛乳 大豆 鶏卵 油揚げ 生わかめ ちりめんじゃこ	米 油 小麦粉 砂糖 さつまいも 白ごま でんぷん	人参 玉葱 大根 きゅうり きゃべつ	799kcal 26.9g 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 (水)	エビピラフ 牛乳 セサミバターシュ スイートポテトサラダ	牛乳 むきえび ベーコン 鶏肉	米 じゃがいも 油 さつまいも バター	玉葱 人参 パセリ きゅうり	821kcal 28.5g 24.6g	スイートポテトはサツマイモのことで、旬は秋です。
6 (木)	★味噌ラーメン 牛乳 こまツナ豆腐ナゲット ホワイトボンチ	牛乳 ツナ 豆腐 豚肉	中華麺 砂糖 油 白ごま ごま油	人参 小松菜 生姜 にんにく 長葱 もやし きゃべつ	786kcal 37.3g 25.4g	7年C組のリクエストは、豚汁に麵を入れたことから発祥したという味噌ラーメンです。
7 (金)	ふきよせご飯 牛乳 いかとししゃものフリッター にら玉汁	牛乳 イカ シシャモ 鶏卵 鶏肉	米 小麦粉 油 でんぷん	人参 にら れんこん しめじ えのきたけ 干し椎茸	750kcal 34.2g 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 (月)	チリドッグ シナモントースト 牛乳 ミートボールシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ ベーコン ウィナー	パン 砂糖 小麦粉 油 バター でんぷん グラニュー糖	人参 玉葱 パセリ 干し椎茸 セロリ きゃべつ きゅうり	843kcal 32.1g 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 (火)	高菜ご飯 牛乳 鮭フライ ポイルキャベツ きりたんぽ汁	牛乳 鮭 鶏肉 鶏卵	米 小麦粉 生パン粉 きりたんぽ 油	人参 きゃべつ 白菜 長葱 ごぼう 高菜漬け	790kcal 34.1g 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 (水)	ホイコウロウ丼 牛乳 中華風コンスープ ピーチヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 ピーマン 生姜 小松菜 きゃべつ 長葱 玉葱 にんにく	763kcal 29.1g 18.3g	ホィコウは本来は四川料理では「キャベツ」ではなく「コン」の葉を使っていました。
13 (木)	期末考査1日目					
14 (金)	期末考査2日目					
17 (月)	★二色揚げパン (ｷｯﾁﾝｸﾞ) 牛乳 カレーシチュー コーンサラダ	牛乳 豚肉 きなこ	パン 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	人参 にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ パセリ	790kcal 23.7g 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 (火)	玄米ご飯 牛乳 すき焼き煮 野菜の胡麻醤油 果物	牛乳 豚肉 焼き豆腐 生わかめ	玄米 じゃがいも 油 砂糖 ねりごま 白ごま ごま油	人参 小松菜 長葱 干し椎茸 玉葱 きゅうり	728kcal 27.4g 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 (水)	大根にんにくご飯 発酵乳 卵焼き じんだ味噌汁 小松菜と豚肉の炒め物	発酵乳 豚ひき肉 鶏卵 豚肉 大豆 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	大根 にんにく 玉葱 人参 小松菜 長葱 生姜	812kcal 38.3g 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 (木)	ザーサイご飯 牛乳 ジャージャン豆腐 塩豚汁	牛乳 豚肉 生揚げ	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	人参 ザーサイ 玉葱 えのきたけ きゃべつ きゅうり 大根 長葱	756kcal 29.9g 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 (金)	五目ご飯 牛乳 ゼリーフライ 田舎汁 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 おから 生揚げ 鶏卵	米 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	ごぼう 人参 大根 長葱 きゅうり 玉葱 きゃべつ 干し椎茸	740kcal 22.7g 23.1g	ゼリーフライは埼玉県行田市の伝統料理で、「銭フライ」と呼ばれていました。
24 (月)	勤労感謝の日振替休日					
25 (火)	四川風小松菜丼 牛乳 いろいろごまがらめ 中華スープ	牛乳 大豆 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 生わかめ 豚肉	米 さつまいも 油 黒ごま 白ごま 砂糖 でんぷん ごま油	小松菜 かぼちゃ 人参 長葱 にんにく 生姜 もやし 玉葱	788kcal 30.1g 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 (水)	おろしスパゲティ 牛乳 大豆のミネストローネ風 果物	牛乳 ツナ 大豆 ベーコン 刻みのり	スパゲティ 三温糖 バター マカロニ 油	人参 大根 玉葱 生姜 きゃべつ かぶ	755kcal 34.9g 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 (木)	きんぴらご飯 牛乳 イカとタラの紅葉揚げ 野菜の酢味噌煮 かんぴょうの卵とじ汁	牛乳 イカ タラ 鶏卵	米 もち米 砂糖 小麦粉 白ごま ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう きゃべつ 長葱	759kcal 35.5g 20.9g	きんぴらは東京都の郷土料理とされており、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 (金)	チキンカレー 牛乳 じゃこ大根サラダ 角切りりんごヨーグルト	牛乳 鶏肉 チリメンジャコ ヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま油 練りごま	玉葱 人参 生姜 にんにく 大根 きゅうり りんご缶	852kcal 26.2g 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。

※献立は変更する場合があります。<(_)_>

給食ができあがるまでに、どれだけの人が関わっているか調べてみるっちい！



区 分	エネルギー	たんばく質
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