

令和7年 11月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
3	月	文化の日  11/3は文化の日なので、 11/4のお浸しには菊の花 を使ってるっちい！					【鉄強化献立】 この日は、鉄分 が3.9mg含まれ ています！ 11/7は、 いい歯の日 (11/8) 献立だっちい！ 
4	火	変わり親子丼 菊のりお浸し 果物 	 ★牛乳, 鶏肉, ★ 高野豆腐, ★た まご, 刻みのり	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でん ぷん	玉葱, 人参, さやいんげ ん, えのきたけ, キャベ ツ, もやし, 青菜, 菊の 花, りんご	775 33.7 22.3	
5	水	味噌ラーメン おさつスティック 	★牛乳, 豚肉, ★ うずら卵水煮, 赤みそ(辛)	中華めん, ごま油, 炒め油, ★練りご ま, ★白ごま, さつ まいも, 揚げ油, 水 あめ, はちみつ	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もや し, にら, 粒コーン缶, 長葱	799 29.0 25.6	
6	木	チキンライス 白身魚のパン粉焼き マリネ風サラダ 	★牛乳, 鶏肉, ★ スケソウダラ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バ ター, 薄力粉, マヨ ネーズ(卵不使 用), ソフトパン粉, 油, じゃがいも, 砂 糖, ひまわり油	トマトジュース, 人参, 玉葱, マッシュルーム 水煮, ピーマン, にんに く, きゅうり, 粒コーン 缶	776 33.1 21.3	
7	金	ご飯 骨太ふりかけ すき焼き風肉豆腐 カミカミサラダ 	★牛乳, 刻み昆 布, ★ちりめん じゃこ, 豚肉, ★ 豆腐, さきいか	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 砂 糖, 炒め油, 焼きふ (車ふ)	玉葱, 人参, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 白菜, 長 葱, キャベツ, きゅうり	775 34.9 17.6	
10	月	セサミトースト 鶏肉のブラウンシチュー コーンサラダ 	★牛乳, 鶏肉	★食パン, ソフトマー ガリン, ★練りごま, ★白すりごま, グラ ニュー糖, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, ルー用油, ★バター, 赤ざらめ, ★生クリー ム, ひまわり油, 三温 糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマトペースト, トマ トピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶, もやし	776 26.6 35.8	
11	火	かつお飯 お浸し 油揚げとえのきの味噌汁 	★牛乳, ★かつ お角切り, ★油 揚げ, ★豆腐, 白 みそ(辛), 赤 みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, で んぷん, 揚げ油, 三 温糖, 砂糖	生姜, 青菜, もやし, 人 参, キャベツ, えのきた け, こんにゃく, 長葱	774 33.3 16.9	
12	水	定期考査Ⅲ	×				
13	木	定期考査Ⅲ	×				
14	金	中華丼 春雨サラダ 果物 	★牛乳, 豚肉, い か, ★むきえび, ★うずら卵水 煮, ロースハム	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, で んぷん, ごま油, 緑 豆春雨(乾), 砂糖	生姜, にんにく, 白菜, 玉葱, 人参, もやし, チ ンゲンサイ, たけのこ 水煮, 干し椎茸, キャベ ツ, きゅうり, みかん	778 32.6 18.4	

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
17	月	豚ひき肉と 小松菜のチャーハン ビーフンスープ 大豆とポテトのカリカリ揚げ	 ★牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉, ★大豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ビーフン, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, 生姜, 人参, 小松菜, 玉葱, 干し椎茸, もやし, チンゲンサイ	780 31.0 25.3	今月は、区の一斉残菜調査があるっつい。素早く給食準備を行い、一口でも多く食べて欲しいっつい！  17日～21日は残菜調査週間です！残さず食べましょう！
18	火	スパゲティミートソース コールスローサラダ りんごと ヨーグルトのケーキ	 ★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, ★たまご, ★プレーンヨーグルト	スパゲティ, ひまわり油, 炒め油, 赤ざらめ, ★バター, 薄力粉, 砂糖, 油	玉葱, 人参, にんにく, 生姜, セロリー, マッシュルーム水煮, ボイルトマト, トマトピューレ, 粒コーン缶, きゅうり, キャベツ, りんご, レモン	781 32.2 25.8	
19	水	五目おこわ ジャンボしゅうまい 中華スープ 果物	 ★牛乳, 焼き豚, 豚肉, ★油揚げ, 豚ひき肉, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, もち米, ごま油, でんぷん, しゅうまいの皮, 炒め油	生姜, たけのこ水煮, 人参, 長葱, 干し椎茸, 玉葱, えのきたけ, 白菜, 青菜, みかん	799 34.7 28.9	
20	木	ビスキュイパン ポークビーンズ 糸寒天入りサラダ	 ★牛乳, ★たまご, 豚肉, ベーコン, 白いんげん, 糸寒天	★丸パン, ★バター, 砂糖, 薄力粉, ★アーモンドパウダー, 炒め油, じゃがいも, ひまわり油	にんにく, セロリー, 人参, 玉葱, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	795 30.4 35.9	
21	金	吹き寄せご飯 白身魚のもみじ焼き 豆腐とわかめの味噌汁	 ★牛乳, 鶏肉, ★油揚げ, ★スケソウダラ, ★調理用牛乳, ★豆腐, 生わかめ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, さつまいも, マヨネーズ(卵不使用), ソフトパン粉, 油	しめじ, 干し椎茸, 人参, 粒コーン缶, 玉葱, えのきたけ, 長葱	779 33.9 24.7	
24	月	勤労感謝の日の振替休日	×				11/24は「和食の日」なので、11/21はだしをたっぷり使った和食献立だっつい！  27日は、板橋ふれあい農園会の「大根」を使った献立です！
25	火	キャロットライスのクリームソースかけ ポテトフレンチサラダ ぶどうゼリー	 ★牛乳, 鶏ひき肉, ベーコン, ★調理用牛乳, 粉寒天	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, ルー用油, 薄力粉, ★生クリーム, じゃがいも, ひまわり油, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, トマトペースト, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース	801 24.7 26.0	
26	水	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃもの香味揚げ さつまい	 ★牛乳, 鶏ひき肉, ★高野豆腐, ★ししゃも(生干し), 鶏肉, ★豆腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, さつまいも	生姜, 人参, さやいんげん, にんにく, 大根, 長葱, 青菜	777 32.1 24.6	
27	木	豚肉と 板橋区産大根のおろし丼 おかか昆布和え 果物	 ★牛乳, 豚肉, 刻み昆布, ロースハム, 糸削り節	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, ひまわり油	生姜, 糸こんにゃく, 人参, たけのこ水煮, 玉葱, 干し椎茸, 大根, 万能ねぎ, キャベツ, 粒コーン缶, きゅうり, りんご	779 29.5 21.3	
28	金	かけカレーうどん 野菜の甘酢和え いももち	 ★牛乳, 豚肉, ★なると, ★油揚げ	うどん, ひまわり油, でんぷん, 砂糖, じゃがいも, ★バター, 揚げ油	玉葱, 人参, 長葱, キャベツ, 青菜, もやし	776 32.1 24.0	

1 1月の平均栄養価 エネルギー783kcal たんぱく質31.5g 脂質24.7g カルシウム374mg

1 1月の給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。