

令和8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)		
2	月	菊花寿司 魚の西京焼き かきたま汁	 ★牛乳, 鶏ひき肉, ★油揚げ, 刻みのり, ★鮭, 白みそ(甘), 鶏肉, ★豆腐, ★たまご	学校給食用無洗米, 砂糖, 炒め油, でんぷん	人参, ごぼう, かんぴょう, 干し椎茸, さやいんげん, 菊の花, 玉葱, 長葱, 青菜	782 35.4 24.6	<div>11/6は、いい菌の日(11/8) 献立だっちい！</div> <div>【鉄強化献立】この日は、鉄分が4.2mg含まれています！</div>	
3	火	文化の日 	11/3は文化の日なので、11/2の菊花寿司には菊の花を使ってるっちい！					
4	水	味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 果物	 ★牛乳, 豚肉, ★うずら卵水煮, 赤みそ(辛), 豚ひき肉	★中華めん, ごま油, 炒め油, ★練りごま, ★白ごま, ★餃子の皮, ★薄力粉, 揚げ油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, 粒コーン缶, 長葱, にら, 干し椎茸, ★ぶどう	783 33.9 28.8		
5	木	ビスキュイパン 鶏肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ	 ★牛乳, ★たまご, 鶏肉, ★大豆, 海草ミックス	★丸パン, ★バター, 砂糖, ★薄力粉, ★アーモンドパウダー, じゃがいも, 炒め油, ひまわり油, ごま油	人参, 玉葱, セロリー, にんにく, ★ボイルトマト, キャベツ, 粒コーン缶	782 30.6 35.1		
6	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	786 31.9 16.5		
9	月	かつお飯 お浸し さつま汁 白ごまプリン 	 ★牛乳, ★かつお, 鶏肉, ★豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛), アガー, ★調理用牛乳	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, 炒め油, さつまいも, ★生クリーム, ★練りごま	生姜, 青菜, もやし, 人参, キャベツ, 大根, 長葱	781 33.2 22.3		
10	火	変わり親子丼 おかか昆布和え 果物	 ★牛乳, 鶏肉, ★高野豆腐, ★たまご, 刻み昆布, ロースハム, ★糸かつお節	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん, ひまわり油	玉葱, 人参, さやいんげん, キャベツ, 粒コーン缶, きゅうり, ★りんご	784 32.1 26.2		
11	水	定期考査Ⅲ	×					
12	木	定期考査Ⅲ	×					
13	金	定期考査Ⅲ	×					

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)	
16	月	きなこ揚げパン ポークビーンズ 糸寒天入りサラダ	 ★牛乳, ★きな粉, 豚肉, ベーコン, 白いんげん, 糸寒天	★米粉ミックス粉 パン, 揚げ油, 砂糖, 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	775 34.3 24.9	<div>今日は、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！</div> 
17	火	焼き豚ときのこのおこわ 菊花しゅうまい 鶏肉と白菜のスープ	 ★牛乳, 焼き豚, 豚肉, 豚ひき肉, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), ごま油, 砂糖, でんぷん, ★しゅうまいの皮, 炒め油	生姜, 人参, たけのこ水煮, えのきたけ, しめじ, 干し椎茸, 長葱, キャベツ, 白菜, 青菜	780 34.4 26.2	
18	水	わかめご飯 いかのかりんとう揚げ ごま和え 豚汁	 ★牛乳, 炊き込みわかめ, ★いか, 豚肉, ★豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, ★薄力粉, 揚げ油, 砂糖, ★練りごま, ★白すりごま, 炒め油, じゃがいも	生姜, キャベツ, もやし, 青菜, ごぼう, 人参, 大根, こんにゃく, 長葱	793 35.1 22.9	
19	木	ジャンバラヤ ビーンズオムレツ キャベツとベーコンのスープ 果物	 ★牛乳, 鶏肉, ウィンナー, ★たまご, ★大豆, ロースハム, ベーコン, 豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参, ピーマン, ★ボイルトマト, キャベツ, ★みかん	779 28.0 28.5	
20	金	スパゲティミートソース フレンチサラダ 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	778 30.5 26.7	
23	月	勤労感謝の日	×				<div>20日～27日は残菜調査週間です！ 残さず食べましょう！</div> <div>11/24は「和食の日」なので、だしをたっぷり使った和食献立だっつい！</div> 
24	火	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 果物	 ★牛乳, 鶏肉, ★油揚げ, ★メルルーサ, ★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	人参, 干し椎茸, 粒コーン缶, 玉葱, えのきたけ, 長葱, ★みかん	780 31.7 24.1	
25	水	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	777 30.1 22.4	
26	木	ピザトースト クリームシチュー 昆布茶サラダ	 ★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★豆乳	★食パン, 炒め油, じゃがいも, ★薄力粉, ルー用油, ★バター, ★生クリーム, ひまわり油, 砂糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム水煮, ピーマン, ★トマトピューレ, 人参, しめじ, ブロッコリー, 青菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	773 30.5 38.3	
27	金	板橋区産大根と 豚肉のおろし丼 けんちん汁 果物	 ★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★油揚げ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	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, ごぼう, えのきたけ, 長葱, 青菜, ★りんご	779 31.1 19.7	
30	月	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃもの香味揚げ 野菜の辛子醤油和え 利休汁	 ★牛乳, 鶏ひき肉, ★高野豆腐, ★ししゃも(生干し), 豚肉, 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, ごま油, じゃがいも, ★練りごま	生姜, 人参, さやいんげん, にんにく, もやし, 青菜, 大根, 長葱	780 32.6 25.6	27日は、板橋ふれあい農園会の「大根」を使った献立です！

1 1月の平均栄養価 エネルギー781kcal たんぱく質32.2g 脂質25.8g カルシウム380mg

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。