



令和7年度 11月献立表

板橋区立板橋第三中学校

日	曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	17歳児 - たんぱく質 炭水化物 脂質
3	月	文化の日					
4	火	フックメニュー ポークストロガノフライ ポテトサラダ チャレンジオレンジジュースゼリー□	○	牛乳,豚肉,レバーチップ,粉寒天	学校給食用無洗米,米粒麦,油,生クリーム,小麦粉,じゃがいも,砂糖	セロリ・生姜,にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮(スライス),冷凍グリーンピース,トマトピューレ,粒コーン,きゅうり,オレンジジュース	837 kcal 25.6 g 133.9 g 24.4 g
5	水	鉄分強化献立 玉子ドッグ チリコンカン 果物(みかん)	○	牛乳,たまご,鶏ひき肉,レバーチップ,大豆,レンズ豆,粉チーズ	コッペパン,マヨネーズ,油,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんにく,セロリ・人参,ピーマン,ポイルトマト(ダイスカット),トマトピューレ,みかん	753 kcal 33.1 g 94.3 g 32.4 g
6	木	岩手県郷土料理献立 盛岡じゃじゃ麺 がんづき	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,赤みそ(辛),八丁みそ	うどん,ごま油,油,砂糖,でんぷん,小麦粉,黒砂糖,黒ごま	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,ちやし,きゅうり	780 kcal 29.4 g 118.3 g 23.7 g
7	金	いい歯の日(8日) 麦ご飯&骨太ふりかけ れんこんつくね 秋野菜の豆乳汁	○	牛乳,刻み昆布,ちりめんじゃこ,花かつお(ソフト削り),鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),たまご,油揚げ,白みそ(辛),豆乳	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,砂糖,ごま油,でんぷん,じゃがいも	生姜,玉葱,れんこん,大根,人参,ごぼう,長葱,小松菜	781 kcal 32.6 g 115.8 g 21.7 g
10	月	ナン タンドリーチキンカレー カリカリピーンズサラダ ミックスフルーツゼリー	○	牛乳,鶏肉,プレーンヨーグルト,ピザチーズ,大豆,粉寒天	ナン,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉,揚げ油	にんにく,生姜,セロリ・玉葱,人参,ポイルトマト(ダイスカット),きゅうり,ピクルス(物-型),干しぶどう,りんご,キャベツ,もやし,小松菜,粒コーン,アップルジュース,黄桃缶,パイナップル	772 kcal 28.6 g 105.1 g 31.1 g
11	火	チーズの日 ごまごまご飯 鯖のチーズ焼き 磯香和え 白菜のかき玉汁	○	牛乳,さば 60g,ピザチーズ,刻みのり,豆腐,たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,黒ごま,油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉葱,人参,小松菜,もやし,キャベツ,白菜	800 kcal 37.6 g 98.1 g 30.6 g
12	水	期末考査1日目 給食なし					
13	木	期末考査2日目 給食なし					
14	金	【期末考査3日目 給食あり】 ツナのカレーピラフ 野菜オムレツ トマトクリームスープ	○	牛乳,ツナ,油漬,たまご,調理用牛乳,ピザチーズ,鶏肉	学校給食用無洗米,米粒麦,油,じゃがいも,砂糖,生クリーム,米粉	にんにく,人参,玉葱,粒コーン,冷凍グリーンピース,小松菜,セロリ・キャベツ,ポイルトマト(ダイスカット)	813 kcal 33.0 g 104.7 g 31.0 g
17	月	昆布の日(15日) 北海バターご飯 おでん ツナと白菜のすりごま和え	○	牛乳,鶏肉,いか,結び昆布,冷凍生揚げ,揚げボール(アレルギー-28品目不使用),焼き竹輪,つみれ,うすら卵水煮,ツナ油漬	学校給食用無洗米,米粒麦,三温糖,バター,揚げ油,じゃがいも,砂糖,白すりごま,ごま油	人参,粒コーン,冷凍さやいんげん,こんにゃく,大根,白菜,もやし,小松菜	779 kcal 31.0 g 104.2 g 27.3 g
18	火	埼玉県郷土料理献立 かてめし ゼリーフライ 呉汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,刻み昆布,高野豆腐,さみ(細切り),鶏ひき肉,おから,大豆,豆腐,生わかめ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),油,砂糖,揚げ油,じゃがいも,小麦粉,ソフトパン粉(卵・乳 不使用)	生姜,ごぼう,人参,冷凍さやいんげん,玉葱,長葱,大根,えのきたけ,小松菜	766 kcal 29.7 g 108.7 g 25.8 g
19	水	ピザの日(20日) ホットピザサンド アーモンドサラダ さつまいものポタージュ	○	牛乳,鶏肉,ピザチーズ,白いんげん豆,ペースト,調理用牛乳	ショートニングパン,油,砂糖,アーモンド細切り,さつまいも,生クリーム	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮(スライス),ピーマン,トマトピューレ,キャベツ,もやし,人参,粒コーン	777 kcal 28.6 g 95.5 g 36.1 g
20	木	鶏肉と野菜たっぷりうどん さつま芋と竹輪の天ぷら 果物(黄桃)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,生わかめ,焼き竹輪,たまご,あおのり	うどん,油,揚げ油,さつまいも,小麦粉	生姜,玉葱,人参,干し椎茸,白菜,粒コーン,小松菜,黄桃缶	800 kcal 27.3 g 112.8 g 28.1 g
21	金	和食の日(24日) かつおでんぶご飯 鰯のみそ漬け焼き きんぴらごぼう わかめのすまし汁	○	牛乳,粉かつお,ぶり60g,赤みそ(甘),さつま揚げ,豆腐,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,白ごま,ごま油	生姜,人参,ごぼう,れんこん,糸こんにゃく,冷凍さやいんげん,大根,えのきたけ,長葱	762 kcal 33.8 g 106.3 g 23.6 g
24	月	勤労感謝の日 振替休日					
25	火	吹き寄せご飯 鯉の野菜あんかけ かぶのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,かつお60g,冷凍生揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),さつまいも,油,砂糖,揚げ油,でんぷん,小麦粉,ごま油,じゃがいも	生姜,人参,ぶなしめじ,舞茸,玉葱,冷凍さやいんげん,かぶ,長葱,かぶ(葉),小松菜	803 kcal 38.9 g 109.4 g 23.8 g
26	水	ふれあい農園会「大根」 豚肉のおろし丼 海藻ごまドレサラダ 芋ようかん	○	牛乳,豚肉,海草ミックス,粉寒天	学校給食用無洗米,押麦,油,でんぷん,白すりごま,練りごま,砂糖,さつまいも,三温糖	生姜,大根,葉ねぎ,キャベツ,もやし,人参,粒コーン,玉葱	759 kcal 25.4 g 123.3 g 19.2 g
27	木	きのこのトマトスパゲッティ キャベツのサラダ ココアもち	○	牛乳,豚肉,レバーチップ,粉チーズ,絹ごし豆腐	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖,コンスタートチ,白玉粉,上新粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,エリンギ,マッシュルーム水煮(スライス),しめじ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,粒コーン	801 kcal 30.1 g 128.9 g 22.8 g
28	金	鶏ごぼうご飯 ししゃもフライ 長ねぎのみそ汁 果物(みかん)	○	牛乳,鶏肉,ししゃも(生干し20g),豆乳,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,油,砂糖,揚げ油,小麦粉,ソフトパン粉(卵・乳 不使用),生パン粉(卵・乳 不使用),じゃがいも	生姜,ごぼう,人参,冷凍グリーンピース,トマトピューレ,小松菜,長葱,みかん	812 kcal 32.4 g 117.7 g 24.7 g

※献立の内容は、入荷等の関係により、変更する場合があります。

※給食に関する情報は、板三中のホームページに掲載されています。

★お願い★ 食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。
食べた後に違和感があつたら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。