



令和8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	1人あたり たんぱく質 炭水化物 脂質
2	月	埼玉県郷土料理 かてめし ゼリーフライ 呉汁 果物(マスカット)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,刻み昆布,高野豆腐さざみ(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,マスカット	786 kcal 30.0 g 113.2 g 25.8 g
3	火	文化の日					
4	水	きのこのトマトスパゲッティ キャベツのサラダ お菓子な焼き芋	○	牛乳,ベーコン,レバーチップ,粉チーズ,調理用牛乳	スパゲッティハーフ,オリーブ油,砂糖,コーンスターチ,油,さつまいも,バター,生クリーム,粉砂糖	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,粒コーンレトルト	843 kcal 26.2 g 133.1 g 27.7 g
5	木	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,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(塊根・皮つき・生),油,砂糖,揚げ油,でんぷん,米粉,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	806 kcal 40.6 g 109.2 g 23.4 g
6	金	いい歯の日(8日) 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,白ごま,砂糖,ごま油,でんぷん,里芋(冷凍)	生姜,玉葱,れんこん,大根,人参,ごぼう,長葱,小松菜	784 kcal 32.7 g 114.8 g 21.8 g
9	月	さんまのひつまぶし 磯香和え さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	○	牛乳,さんま,刻みのり,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,揚げ油,でんぷん,砂糖,さつまいも(塊根・皮つき・生)	生姜,葉ねぎ,小松菜,人参,キャベツ,玉葱,りんご	775 kcal 25.0 g 113.1 g 25.0 g
10	火	鮭の日 チーズの日(11日) ごまごまご飯 鮭のチーズ焼 ほうれん草の和え物 白菜のかき玉汁	○	牛乳,鮭,ピザチーズ,豆腐,たまご	学校給食用無洗米,白ごま,黒ごま,油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉葱,人参,キャベツ,ほうれんそう,粒コーンレトルト,白菜,小松菜	757 kcal 38.7 g 101.4 g 22.8 g
11	水	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,米粉,揚げ油	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,ボイルトマト(ダイスカット),きゅうりピクルス(酢・型),干しぶどう,りんご,キャベツ,小松菜,粒コーンレトルト,アップルジュース,みかん缶,黄桃缶,パイ缶	763 kcal 28.3 g 106.4 g 29.7 g
12	木	岩手県郷土料理 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,もやし,きゅうり	761 kcal 29.5 g 116.9 g 22.3 g
13	金	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,うずら卵水煮,ツナ油漬	学校給食用無洗米,油,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,粒コーンレトルト,冷凍さやいんげん,こんにゃく,大根,白菜,小松菜	774 kcal 30.9 g 104.3 g 26.6 g
16	月	もみじご飯 ししゃもフライ 長ねぎのみそ汁 果物(みかん)	○	牛乳,鶏ひき肉,ちりめんじゃこ,ししゃも(生干し),冷凍生揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,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	人参,ごぼう,糸こんにゃく,トマトピューレ,白菜,小松菜,長葱,みかん	775 kcal 33.4 g 113.5 g 21.9 g
17	火	フックメニュー 栗ご飯□ ひじきの玉子焼き 豆腐のみそ汁 果物(柿)□	○	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,たまご,大豆,油揚げ,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,むき栗,さつまいも,黒ごま,油,三温糖	人参,玉葱,干し椎茸,小松菜,大根,舞茸,かき	760 kcal 29.8 g 111.7 g 22.8 g
18	水	期末考査1日目 給食なし					
19	木	期末考査2日目 給食なし					
20	金	ピザの日 【期末考査3日目 給食あり】 ピザトースト コーンサラダ ホワイトシチュー	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,調理用牛乳	無塩食パン,油,砂糖,さつまいも(塊根・皮つき・生),米粉	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,セロリー,人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,粒コーンレトルト	764 kcal 32.3 g 91.4 g 35.1 g
23	月	勤労感謝の日					
24	火	和食の日 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,赤みそ(甘),さつま揚げ,豆腐,生わかめ	学校給食用無洗米,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	765 kcal 33.8 g 106.6 g 23.5 g
25	水	鉄分強化献立 玉子ドッグ チリコンカン 果物(バナナ) 	○	牛乳,たまご,豚ひき肉,レバーチップ,大豆,レンズ豆,粉チーズ	胚芽パン,マヨネーズ,油,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんにく,セロリー,人参,ピーマン,ボイルトマト(ダイスカット),トマトピューレ,バナナ,レモン(果汁・生)	809 kcal 36.3 g 103.8 g 33.7 g
26	木	板橋ふれあい農園会「大根」 豚肉のおろし丼 海藻サラダ 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,油,でんぷん,ごま油,砂糖,さつまいも,三温糖	生姜,大根,葉ねぎ,キャベツ,人参,きゅうり,粒コーンレトルト,玉葱	756 kcal 26.1 g 124.5 g 17.2 g
27	金	鶏肉と野菜たっぷりうどん さつま芋と笹かまの天ぷら 果物(黄桃缶)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,生わかめ,笹かまぼこ,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,粒コーンレトルト,小松菜,黄桃缶	784 kcal 28.2 g 111.9 g 26.4 g
30	月	ポークストロガノフライス バジルドレッシングサラダ みかん入りミルクゼリー	○	牛乳,豚肉,レバーチップ,粉寒天,調理用牛乳	学校給食用無洗米,油,生クリーム,米粉,砂糖	生姜,にんにく,セロリー,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,キャベツ,ブロッコリー,粒コーンレトルト,みかん缶	849 kcal 26.7 g 127.1 g 27.3 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ったら、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。