

令和7年度11月献立表

板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名			力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
4	火	和風ビビンバ	牛乳	チゲスープ フルーツミルクゼリー	米,米粒麦,炒め油,砂糖,白ごま,ごま油,トック,三温糖	豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆,豚肉,豆腐,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,粉寒天,調理用牛乳,牛乳	生姜,長葱,人参,小松菜,もやし,白菜キムチ,えのきたけ,チンゲンサイ,黄桃缶,パイナップル缶	835	33.2
5	水	世界の料理 ～ベルギー～			ミルクパン,チョコレートクリーム,炒め油,油,バター,薄力粉,生クリーム,じゃがいも,揚げ油	鶏肉,調理用牛乳,牛乳	玉葱,セロリー,かぼちゃ,人参,パセリ	787	28.5
6	木	鉄分強化献立			米,米粒麦,バター,油,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,砂糖,炒め油	鶏肉,豚肝臓,調理用牛乳,ベーコン,豚肉,牛乳	玉葱,人参,粒コーン缶,ピーマン,生姜,にんにく,セロリー,小松菜,くだもの	726	25.0
7	金	いい歯の日メニュー			米,小麦粉,ソフトパン粉,油,砂糖,ごま油,白玉団子	あじ,たまご,さきいか,鶏肉,笹かまぼこ,牛乳	人参,キャベツ,きゅうり,大根,干し椎茸,小松菜,長葱	866	51.7
10	月	世界の料理 ～韓国～			米,砂糖,炒め油,さつまいも,白ごま,でんぶん	鶏もも肉,ピザチーズ,豚ひき肉,生わかめ,粉寒天,牛乳	生姜,にんにく,人参,キャベツ,玉葱,白菜,もやし,りんご濃縮還元ジュース	816	34.4
11	火	スパゲティ ミートソース	牛乳	さいころサラダ くだもの	スパゲッティ,油,炒め油,じゃがいも,砂糖	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザチーズ	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリー,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,きゅうり,粒コーン缶,くだもの	783	33.4
14	金	板五中70周年お祝い献立			学校給食用米,もち米,白ごま,砂糖,ごま油,薄力粉,バター,ミルクチョコレート	ささげ,鶏もも肉,生わかめ,米みそ 甘みそ,豆腐,なると,たまご,調理用牛乳,ホップクリーム	生姜,白菜,小松菜,人参,もやし,玉葱,黄桃缶	782	29.7
17	月	根菜 カレーライス	牛乳	海藻サラダ	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,さつまいも,小麦粉,バター,油,砂糖	牛乳,豚肉,ピザチーズ,海草ミックス	にんにく,生姜,玉葱,人参,れんこん,ごぼう,りんご,キャベツ,粒コーン缶	787	23.8
18	火	日本の郷土料理 ～熊本県～			米,米粒麦,油,ごま油,白ごま,砂糖,炒め油,緑豆春雨(乾)	豚ひき肉,魚,米みそ 赤色辛みそ,豚肉,うすら卵水煮,むきえび,牛乳	高菜漬,人参,長葱,にんにく,生姜,玉葱,もやし,キャベツ,にら	769	35.9
19	水	胚芽パン シュガートースト	牛乳	ビーンズシチュー フルーツのヨーグルトかけ	胚芽食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,炒め油,じゃがいも	牛乳,豚肉,ベーコン,大豆,プレーンヨーグルト	玉葱,人参,パセリ,トマトピューレ,黄桃缶,パイナップル缶,みかん缶	728	29.7
20	木	ひじきご飯	牛乳	鶏のつくね焼き 味噌汁	米,炒め油,砂糖,ソフトパン粉,でんぶん	牛乳,鶏肉,大豆,油揚げ,ひじき,鶏ひき肉,たまご,調理用牛乳,米みそ 赤色辛みそ,生揚げ,米みそ 淡色辛みそ	人参,系こんにゃく,干し椎茸,たけのこ水煮,さやいんげん,生姜,玉葱,長葱,白菜,大根,えのきたけ,青菜	783	34.0
21	金	担々麺	牛乳	大豆とポテトのフライ	中華めん,ごま油,炒め油,三温糖,白ごま,練りごま,でんぶん,じゃがいも,揚げ油	豚ひき肉,米みそ 赤色辛みそ,大豆,牛乳	にんにく,生姜,長葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,もやし,玉葱,チンゲンサイ	803	36.3
25	火	日本の郷土料理 ～奈良県～			米,もち米,揚げ油,さつまいも,でんぶん,炒め油,砂糖,白ごま,ごま油	大豆,鶏肉,豆腐,牛乳	玉葱,人参,干し椎茸,系こんにゃく,白菜,長葱,きゅうり,大根	739	27.1
26	水	板橋ふれあい農園会給食の日			スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,炒め油,油,砂糖,さつまいも,バター,生クリーム,ソーダクラッカー	ツナ油漬,刻みのり,調理用牛乳,たまご,牛乳	パセリ,大根,玉葱,レモン,キャベツ,人参,きゅうり,ブロッコリー,粒コーン缶	782	27.6
27	木	日本の郷土料理 ～高知県～			米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,三温糖,白ごま,炒め油,里芋,砂糖,油,さつまいも	かつお,鶏肉,高野豆腐,油揚げ,豆腐,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ,牛乳	生姜,こんにゃく,ごぼう,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,れんこん,さやいんげん,大根,長葱,小松菜	785	33.1
28	金	手作り さつまいもあんパン	牛乳	コーンシチュー くだもの	強力粉,砂糖,バター,生クリーム,さつまいも,黒ごま,炒め油,じゃがいも,油,薄力粉	調理用牛乳,鶏肉,ベーコン,ピザチーズ,牛乳	玉葱,人参,粒コーン缶,クリームコーン缶,パセリ,柿	874	29.1

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、大切に食事をいただきましょう。



11月の目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう！

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
11月平均	790	32
板橋区中学校給食摂取基準	★772～888	26.9～41.5

★日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。