



令和8年 11月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	○	文化の日献立 ご飯 菊花しゅうまい 梅のり和え キャベツとじゃが芋の味噌汁	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、 刻みのり、冷凍カットわかめ、 赤みそ、白みそ	米、砂糖、でんぷん、 しゅうまいの皮、じゃがいも	干し椎茸、キャベツ、玉葱、長葱、 生姜、とうもろこし(冷凍)、小松菜、 人参、梅(調味漬)、粒コーン缶	747	27.8	16.5
4	水	○	鮭寿司 根菜の揚げ煮 かき玉汁	牛乳、★塩ざけ、大豆、豆腐、たまご	米、砂糖、★白ごま、 さつまいも、でんぷん、油	みつば、ごぼう、れんこん、 人参、長葱、えのきたけ、小松菜	772	27.8	21.3
5	木	○	パンプキンパン 豆腐のミートグラタン ジュリエンスープ 果物(りんご)	牛乳、冷凍豆腐、豚ひき肉、 牛ひき肉、大豆(ゆで)、 ピザチーズ、ベーコン	パンプキンパン、小麦粉、 油、バター、じゃがいも	にんにく、人参、玉葱、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、トマトジュース、 パセリ、セロリー、キャベツ、★りんご	800	36.1	35.3
6	金	○	いい歯の日献立 きんぴらご飯 魚のピリ辛焼き かみかみあえ じゃがいもの味噌汁	牛乳、鶏ひき肉、★さば、赤みそ、 ★ささいか、油揚げ、豆腐、 冷凍カットわかめ、白みそ	米、米粒麦、砂糖、三温糖、 ごま油、★白ごま、油、じゃがいも	人参、ごぼう、しらたき、れんこん、 にんにく、生姜、長葱、大根、 きゅうり、キャベツ	778	35.7	27.4
9	月	○	秋野菜のカレーライス わかめサラダ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳、豚肉、冷凍カットわかめ、 プレーンヨーグルト	米、米粒麦、じゃがいも、 さつまいも、小麦粉、油、バター、 赤ざらめ、生クリーム、 砂糖、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、れんこん、 エリンギ、しめじ、キャベツ、きゅうり、 粒コーン缶、パイン缶、黄桃缶、 みかん缶、★ナタデココ	864	25.7	23.5
10	火	○	ご飯 魚のもみじ焼き アーモンド和え 雷汁	牛乳、魚60g、絞り豆腐、白みそ、 赤みそ	米、マヨネーズ、 ★アーモンドパウダー、 砂糖、油、ごま油	人参、キャベツ、小松菜、もやし、 こんにゃく、大根、長葱	787	31.1	30.0
16	月	○	セルフフィッシュバーガー ABCマカロニスープ 果物(かき)	牛乳、メルルーサ、たまご、 鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	ミルクパン、薄力粉、生パン粉、 ソフトパン粉、植物油、砂糖、 炒め油、じゃがいも、 ABCマカロニ	キャベツ、にんにく、生姜、 人参、玉葱、小松菜、柿	743	34.6	25.2
17	火	○	ご飯 しそひじきふりかけ 生揚げの吹き寄せ 小松菜とツナのサラダ	牛乳、ひじき、鶏肉、生揚げ、 ツナ油漬	米、砂糖、★白ごま、炒め油、 三温糖、でんぷん、ぎんなん、 ごま油	ゆかり⑧、生姜、人参、たけのこ水煮、 干し椎茸、玉葱、こんにゃく、 さやいんげん、キャベツ、小松菜	772	29.2	23.2
18	水	○	コーンピラフ 豚肉のマスタード(パン粉)焼き 白花豆のポタージュ	牛乳、鶏肉、豚ロース、 たまご、粉チーズ、 白いんげん豆ペースト、 調理用牛乳	米、バター、炒め油、 ソフトパン粉、油、じゃがいも、 薄力粉、生クリーム	にんにく、人参、玉葱、 マッシュルーム水煮、粒コーン缶、 冷凍グリーンピース、パセリ、セロリー	859	33.1	33.8
19	木	○	あぶたま丼 あさりのカリッとサラダ 果物(ラフランス)	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ、 ★あさりむきみ	米、米粒麦、炒め油、砂糖、 でんぷん、薄力粉、植物油、 ごま油、★白ごま	玉葱、人参、みつば、生姜、キャベツ、 きゅうり、もやし、西洋梨	864	32.6	29.8
20	金	○	ふれあい農園給食 《大根》 大根のおろしスパゲティ イタリアンドレッシングサラダ 秋の味マフィン	牛乳、ツナ油漬、刻みのり、 調理用牛乳、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、 三温糖、砂糖、さつまいも、 薄力粉、バター	大根、キャベツ、人参、粒コーン缶、 ブロッコリー、赤ピーマン、 レモン(果汁、生)、★りんご(缶詰)	832	31.4	29.1
24	火	○	広東風おこわ 春巻き わかめと卵のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 冷凍カットわかめ、たまご	米、もち米(無洗米)、炒め油、 砂糖、ごま油、緑豆春雨(乾)、 でんぷん、薄力粉、春巻きの皮(生)、 植物油	生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、 小松菜、にんにく、玉葱、長葱	749	32.0	25.7
25	水	○	えびクリームライス ビーンズサラダ バイクド布林	牛乳、鶏肉、★むきえび、 調理用牛乳、ひよこ豆、 たまご	米、米粒麦、バター、炒め油、 小麦粉、油、生クリーム、オリーブ油、 砂糖、グラニュー糖	人参、にんにく、玉葱、エリンギ、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	873	30.3	30.5
26	木	○	焼きカレーパン ごまポテト 白菜とベーコンのスープ	牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、 たまご、調理用牛乳、 ベーコン	ショートニングパン、炒め油、 薄力粉、ソフトパン粉、じゃがいも、 バター、★白すりごま、油	にんにく、人参、玉葱、白菜、パセリ	714	27.0	31.4
27	金	○	ちゃんぽん麺 手作り肉まん みかん	牛乳、豚肉、★いか、★むきえび、 かまぼこ、うすら卵水煮、 調理用牛乳、豚ひき肉	ちゃんぽん、ごま油、強力粉、 薄力粉、砂糖、ラード、でんぷん	にんにく、生姜、きくらげ、玉葱、人参、 もやし、キャベツ、チンゲンサイ、 たけのこ水煮、 干し椎茸、長葱、早生みかん M	848	35.4	27.8
30	月	○	ご飯 ニギスの南蛮漬け 茎わかめの金平 みそ入けんちん汁	牛乳、にぎす、くきわかめ、 豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、でんぷん、小麦粉、 植物油、油、砂糖、★白ごま、 里芋	長葱、れんこん、人参、糸こんにゃく、 さやいんげん、ごぼう、こんにゃく、 大根、小松菜	707	25.5	16.4

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

11日、12日。13日は期末考査のため給食はありません。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	794	31.0
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5