



# 令和6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         |          |       |
|----|----|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-------|
|    |    |    |                                                              | 主にエネルギーとなるもの                                                      | 主に体の組織をつくるもの                                             | 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) |
| 1  | 金  | ○  | 【文化の日献立】<br>ごはん 菊花しゅうまい<br>おかか和え<br>キャベツとじゃがいもの味噌汁           | ★牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、<br>花かつお、赤みそ、白みそ                                   | 米、砂糖、<br>でんぷん、しゅうまいの皮、<br>じゃがいも                          | 干し椎茸、キャベツ、玉葱、長葱、<br>生姜、とうもろこし(冷凍)、<br>白菜、小松菜、人参、粒コーン缶             | 763         | 28.8     | 16.5  |
| 5  | 火  | ○  | ごはん しそひじきふりかけ<br>魚の和風ピザ焼き けんちん汁                              | ★牛乳、★干ひじき、あじ、<br>赤みそ、★ピザチーズ、<br>鶏肉、油揚げ、豆腐                         | 米、砂糖、白ごま、油、<br>炒め油、じゃがいも                                 | ゆかり、生姜、玉葱、ピーマン、<br>干し椎茸、ポイルトマト、パセリ、<br>人参、ごぼう、大根、こんにゃく、<br>長葱、小松菜 | 722         | 34.3     | 21.7  |
| 6  | 水  | ○  | フレンチトースト<br>カリボリポテトのツナドレサラダ<br>豆と野菜のトマトスープ煮                  | ★牛乳、★調理用牛乳、<br>★たまご、ツナ油漬、<br>豚肉、ベーコン、大豆                           | ★食パン、砂糖、★バター、<br>じゃがいも、油、炒め油                             | キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、<br>にんにく、生姜、セロリ、<br>マッシュルーム水煮、<br>トマトピューレ、パセリ     | 762         | 34.1     | 31.2  |
| 7  | 木  | ○  | 鮭寿司<br>大根のそぼろ煮<br>春雨のごま酢和え                                   | ★牛乳、★塩ざけ、<br>刻みのり、鶏ひき肉、<br>冷凍生揚げ                                  | 米、砂糖、<br>白ごま、油、じゃがいも、<br>緑豆春雨(乾)                         | 大根、人参、玉葱、小松菜、<br>だいこん葉、きゅうり、<br>もやし、粒コーン缶                         | 745         | 28.1     | 19.3  |
| 8  | 金  | ○  | 【いい歯の日献立】<br>麦ごはん チキンチキンごぼう<br>噛み噛みサラダ<br>じゃがいもの味噌汁          | ★牛乳、鶏肉、刻み昆布、<br>油揚げ、冷凍豆腐、白みそ、<br>赤みそ                              | 米、米粒麦、でんぷん、<br>植物油、砂糖、白ごま、ごま油、<br>じゃがいも                  | ごぼう、人参、切干し大根、<br>きゅうり、粒コーン缶、<br>玉葱、小松菜                            | 807         | 29.7     | 24.9  |
| 11 | 月  | ○  | シーフードピラフ<br>里芋のオープン焼き<br>ふわふわ卵スープ                            | ★牛乳、鶏肉、★むきえび、<br>あさりむきみ、★いか、<br>★ピザチーズ、ベーコン、<br>ひよこ豆、★たまご、★粉チーズ   | 米、米粒麦、炒め油、<br>★バター、里芋、★生クリーム、<br>★マヨネーズ、ソフトパン粉、<br>じゃがいも | 人参、玉葱、マッシュルーム水煮、<br>粒コーン缶、小松菜                                     | 753         | 29.6     | 25.7  |
| 12 | 火  | ○  | カレーうどん<br>海藻サラダ<br>卵の花ケーキ                                    | ★牛乳、豚肉、焼き竹輪、<br>★うずら卵水煮、海草ミックス、<br>おから、★たまご、★調理用牛乳                | うどん、油、でんぷん、<br>白ごま、砂糖、ごま油、<br>薄力粉、★バター、<br>★生クリーム        | 生姜、人参、玉葱、小松菜、長葱、<br>キャベツ、粒コーン缶、干しぶどう                              | 846         | 30.4     | 27.4  |
| 15 | 金  | ○  | 豚キムチ丼<br>卵入りトックスープ<br>くだもの                                   | ★牛乳、豚肩、鶏肉、★たまご                                                    | 米、米粒麦、<br>炒め油、砂糖、ごま油、<br>でんぷん、油、トック                      | にんにく、生姜、人参、玉葱、<br>白菜キムチ、長葱、にら、大根、<br>干し椎茸、水菜、★柿                   | 796         | 29.1     | 21.3  |
| 18 | 月  | ○  | ごはん わかさぎの紅葉揚げ<br>ピリ辛こんにゃく さつま汁                               | ★牛乳、わかさぎ、★たまご、<br>鶏肉、さつま揚げ、豆腐、<br>赤みそ、白みそ                         | 米、薄力粉、<br>でんぷん、植物油、ごま油、<br>砂糖、炒め油、さつまいも                  | 人参、にんにく、長葱、しらたき、<br>大根、えのきたけ、小松菜                                  | 709         | 25.9     | 18.8  |
| 19 | 火  | ○  | 【ふれあい農園会給食(大根)】<br>大根のおろしスパゲティ<br>コールスローサラダ<br>りんごとヨーグルトのケーキ | ★牛乳、ツナ油漬、刻みのり、<br>★たまご、★プレーンヨーグルト                                 | スパゲッティ、オリーブ油、<br>三温糖、油、砂糖、薄力粉                            | 大根、キャベツ、人参、粒コーン缶、<br>きゅうり、パセリ、★りんご、★レモン                           | 753         | 29.4     | 27.2  |
| 20 | 水  | ○  | ミルクパン<br>ポテトのミートソース焼き<br>ひよこ豆と野菜のスープ                         | ★牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、<br>★ピザチーズ、鶏肉、ひよこ豆                                  | ★ミルクパン、炒め油、薄力粉、<br>じゃがいも、シェルマカロニ                         | にんにく、玉葱、人参、<br>トマトピューレ、パセリ、<br>キャベツ、かぶ、かぶ(葉)                      | 715         | 32.1     | 25.2  |
| 21 | 木  | ○  | 塩麹焼き肉丼<br>中華風わかめサラダ<br>くだもの                                  | ★牛乳、豚肉、海草ミックス、<br>生わかめ                                            | 米、米粒麦、<br>ごま油、でんぷん、砂糖                                    | にんにく、生姜、玉葱、人参、<br>ピーマン、長葱、もやし、<br>キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、<br>★りんご        | 728         | 25.1     | 16.5  |
| 22 | 金  | ○  | ごはん ぎょうつね<br>人参のじゃこ炒め<br>わかめの味噌汁                             | ★牛乳、すけとうだら、絞豆腐、<br>しらす干し、★たまご、<br>ちりめんじゃこ、油揚げ、生わかめ、<br>豆腐、白みそ、赤みそ | 米、炒め油、<br>でんぷん、ソフトパン粉、<br>小麦粉、生パン粉、植物油、<br>ごま油           | 人参、ごぼう、玉葱、しらたき、<br>長葱、大根、小松菜                                      | 855         | 34.8     | 24.1  |
| 25 | 月  | ○  | 高菜めし<br>魚の三味焼き<br>太平燕                                        | ★牛乳、豚ひき肉、魚、白みそ、<br>豚肉、★いか、★むきえび、<br>★うずら卵水煮                       | 米、炒め油、<br>ごま油、白ごま、砂糖、<br>緑豆春雨(乾)                         | 高菜漬、人参、長葱、生姜、にんにく、<br>玉葱、もやし、キャベツ、<br>きくらげ、にら                     | 785         | 38.2     | 25.5  |
| 26 | 火  | ○  | えびクリームライス<br>ビーンズサラダ<br>バイクドプリン                              | ★牛乳、鶏肉、★むきえび、<br>★調理用牛乳、ひよこ豆、<br>★たまご                             | 米、米粒麦、★バター、<br>炒め油、小麦粉、油、<br>★生クリーム、オリーブ油、<br>砂糖、グラニュー糖  | 人参、にんにく、玉葱、エリンギ、<br>フロコリー、キャベツ、きゅうり                               | 875         | 30.4     | 30.4  |
| 27 | 水  | ○  | 焼きカレーパン<br>ごまポテト<br>白菜とベーコンのスープ                              | ★牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、<br>★たまご、★調理用牛乳、ベーコン                                | ★ショートニングパン、炒め油、<br>薄力粉、ソフトパン粉、じゃがいも、<br>★バター、白すりごま、油     | にんにく、人参、玉葱、白菜、パセリ                                                 | 713         | 27.0     | 31.3  |
| 28 | 木  | ○  | 広東風おこわ<br>春巻き<br>わかめと卵のスープ                                   | ★牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、<br>生わかめ、★たまご                                        | 米、もち米、油、砂糖、ごま油、<br>緑豆春雨(乾)、でんぷん、<br>薄力粉、春巻きの皮、油          | 生姜、人参、たけのこ水煮、<br>干し椎茸、小松菜、にんにく、<br>玉葱、長葱                          | 748         | 31.9     | 25.7  |
| 29 | 金  | ○  | 【鉄分強化献立】<br>ごはん じゃことかつおのでんぷ<br>生揚げの吹き寄せ<br>鉄骨サラダ             | ★牛乳、ちりめんじゃこ、<br>粉かつお、刻み昆布、鶏肉、<br>生揚げ、★干ひじき                        | 米、白ごま、砂糖、油、<br>三温糖、でんぷん、<br>ぎんなん、白すりごま、<br>練りごま、油        | 生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、<br>玉葱、こんにゃく、さやいんげん、<br>小松菜、切干し大根、枝豆            | 815         | 32.7     | 23.7  |

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

13日、14日は期末考査で給食がありません。



| 区分          | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)  |
|-------------|-------------|-----------|
| 月分平均        | 772         | 30.6      |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 772～888     | 26.9～41.5 |