

令和7年11月分献立表

板橋区立志村第三中学校

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)
4	火	○	【ブックメニュー】 ペンネ・ポロネーゼ イタリアンドレッシングサラダ カステラ	ペンネマカロニ、油、砂糖、 バター、薄力粉	豚肉、粉チーズ、鶏卵、 牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、粒コーン、 ブロッコリー	747	29.5
5	水	○	きんぴらドッグ トマトと卵のスープ フルーツヨーグルト	パン、砂糖、白ごま、油、 じゃがいも、でんぷん	ピザチーズ、豚肉、鶏卵、 プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、ごぼう、セロリ、玉ねぎ、 ポイルトマト、みかん缶、黄桃缶、 パイン缶	773	31.0
6	木	○	ご飯 茎わかめのつくだ煮 たらのもみじ焼き さつま汁	米、米粒麦、白ごま、砂糖、 マヨネーズ(卵不使用)、 油、さつまいも	茎わかめ、粉かつお、 白糸たら、みそ、鶏肉、 油揚げ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、大根、 長ねぎ、こんにゃく	809	32.7
7	金	○	ご飯 豆腐とえびの中華煮 れんこんチップスサラダ	米、米粒麦、油、でんぷん、 ごま油、砂糖	むきえび、豚肉、冷凍豆腐、 牛乳	しょうが、にんじん、たけのこ水煮、 エリンギ、白菜、チンゲンサイ、 長ねぎ、小松菜、キャベツ、 れんこん	748	31.8
10	月	○	マーガリンパン(いちごジャム) さつまいものクリーム煮 果物(りんご)	マーガリンパン、いちごジャム、 さつまいも、油、小麦粉、 バター、生クリーム	鶏肉、ピザチーズ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しめじ、 ブロッコリー、りんご	788	25.8
11	火	○	里芋としめじのご飯 白身魚のにんにくみそ焼き 吉野汁	米、米粒麦、里芋、砂糖、 白ごま、じゃがいも、 でんぷん	油揚げ、アブラカレイ、 みそ、鶏肉、焼き竹輪、牛乳	しめじ、さやいんげん、にんにく、 大根、にんじん、こんにゃく、 長ねぎ、小松菜	758	34.1
12	水	○	【鉄強化献立】 ひじき炒飯 あさりのスンドゥブ グレープゼリー	米、米粒麦、油、ごま油、 砂糖	焼き豚、豚肉、ひじき、 あさりむきみ、冷凍豆腐、 アガー、牛乳	長ねぎ、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、もやし、しめじ、 白菜キムチ、ぶどうジュース	743	30.9
13	木	○	ご飯 小松菜のふりかけ ツナ入り卵焼き 豚汁	米、米粒麦、油、白ごま、 じゃがいも	ちりめんじゃこ、ツナ油漬、 鶏卵、豚肉、冷凍豆腐、 みそ、牛乳	小松菜、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、グリーンピース、長ねぎ、 大根、ごぼう、こんにゃく、白菜	837	37.5
14	金	○	塩バターラーメン 大豆とポテトのフライ 果物(みかん)	蒸し中華麺、ごま油、油、 バター、でんぷん、 じゃがいも	豚肉、うずら卵水煮、大豆、 牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 長ねぎ、みかん	798	36.1
17	月	定期考査(給食なし)						
18	火							
19	水							
20	木	○	秋野菜のカレーライス 海藻サラダ	米、米粒麦、じゃがいも、 さつまいも、油、小麦粉、 バター、砂糖、ごま油	豚肉、ピザチーズ、 海藻ミックス、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 れんこん、エリンギ、しめじ、 キャベツ、もやし	806	26.3
21	金	○	ご飯 さばの南部焼き 肉豆腐	米、米粒麦、黒ごま、 白ごま、油、砂糖、でんぷん	さば、豚肉、冷凍豆腐、牛乳	しめじ、玉ねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、長ねぎ、にんにく	805	37.5
25	火	○	ご飯 チキンチキンごぼう ハリハリ漬け 具だくさんみそ汁	米、米粒麦、でんぷん、油、 砂糖、じゃがいも	鶏肉、刻み昆布、 生わかめ、冷凍豆腐、 みそ、牛乳	ごぼう、にんじん、枝豆、 切り干し大根、きゅうり、長ねぎ、 玉ねぎ、大根、小松菜	786	27.6
26	水	○	アーモンドトースト レンズ豆のシチュー 温野菜サラダ	食パン、ソフトマーガリン、 アーモンドパウダー、 グラニュー糖、じゃがいも、 油、砂糖、ごま油	レンズ豆、豚肉、ベーコン、 牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、ブロッコリー、 赤ピーマン、粒コーン	812	31.8
27	木	○	【郷土料理:宮城県】 仙台麴の卵とじ丼 おくずかけ 果物(柿)	米、米粒麦、ごま油、油麴、 砂糖、でんぷん、そうめん、 里芋、白玉麴	鶏肉、笹かまぼこ、鶏卵 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、 さやいんげん、ごぼう、大根、 干し椎茸、小松菜、柿	786	28.7
28	金	○	【ふれあい農園会給食:大根】 麻婆大根丼 にぎすの玉ねぎソース 青菜ともやしの胡麻醤油	米、米粒麦、油、三温糖、 でんぷん、ごま油、砂糖、 白ごま	豚肉、レバーチップ、みそ、 にぎす、牛乳	大根、にんにく、しょうが、 にんじん、長ねぎ、たけのこ水煮、 干し椎茸、にら、玉ねぎ、小松菜、 もやし	766	32.8

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	784	31.6
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1～ 44.4