令和８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)
2	月	○	フレンチトースト コーンサラダ ポークビーンズ	食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、赤ざらめ、小麦粉	鶏卵、豚肉、ベーコン、大豆、牛乳	粒コーン、キャベツ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、トマトピューレ、セロリ	823	33.4
4	水	○	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、白ごま、砂糖、ごま油	豚肉、ピザチーズ、海草ミックス、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、れんこん、エリンギ、しめじ、キャベツ、もやし	813	26.7
5	木	○	ご飯 にんじんのふりかけ さばの塩麹焼き さつま汁	米、米粒麦、砂糖、白ごま、油、さつまいも	ちりめんじゃこ、さば、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	にんじん、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ、こんにゃく	776	33.4
6	金	○	【鉄強化献立】 醤油ラーメン 鉄ちゃんビーンズ 果物(柿)	蒸し中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぷん、白ごま	豚肉、生わかめ、うずら卵水煮、大豆、高野豆腐きざみ、牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、粒コーン、小松菜、もやし、長ねぎ、柿	773	35.6
9	月	○	【郷土料理:岡山県】 蒜山おこわ さわらのみそ漬け焼き ばち汁	米、もち米、油、むき栗、砂糖、白ごま、そうめん	鶏肉、油揚げ、さわら、赤みそ、かまぼこ、牛乳	にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、玉ねぎ、大根、長ねぎ、小松菜	757	34.9
10	火	○	ご飯 豆腐とえびの中華煮 れんこんチップスサラダ 果物(シャインマスカット)	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、長ねぎ、小松菜、チンゲンサイ、キャベツ、れんこん、シャインマスカット	779	32.0
11	水	○	ハニートースト さつまいものクリーム煮 ビーンズサラダ	食パン、ソフトマーガリン、はちみつ、さつまいも、油、小麦粉、バター、生クリーム、オリーブ油、砂糖	鶏肉、ピザチーズ、ひよこ豆、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ	872	29.5
12	木	○	けんちんうどん 肉まん風蒸しパン 果物(みかん)	うどん、油、里芋、でんぷん、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏肉、油揚げ、豚肉、赤みそ、牛乳	ごぼう、干し椎茸、こんにゃく、にんじん、大根、長ねぎ、小松菜、たけのこ水煮、みかん	788	30.9
13	金	○	変わり親子丼 アーモンド和え 果物(りんご)	米、米粒麦、でんぷん、砂糖、アーモンドパウダー	鶏肉、高野豆腐きざみ、鶏卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、冷凍グリンピース、キャベツ、小松菜、もやし、りんご	780	31.6
16	月	定期考査(給食なし)						
17	火							
18	水							
19	木	○	ご飯 のりの佃煮 鮭のもみじ焼き かきたま汁	米、米粒麦、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、でんぷん	佃煮用のり、鮭、赤みそ、鶏肉、生わかめ、冷凍豆腐、鶏卵、牛乳	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、小松菜	775	35.2
20	金	○	【ふれあい農園会:大根】 マーボー大根丼 春雨サラダ 果物(柿)	米、米粒麦、油、三温糖、でんぷん、ごま油、緑豆春雨、砂糖	豚肉、レバーチップ、赤みそ、牛乳	大根、にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、にら、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、柿	761	24.5
24	火	○	【和食の日】 きんぴらご飯 ししゃものカレー揚げ みそ汁　果物(みかん)	米、もち米、油、砂糖、白ごま、でんぷん、じゃがいも	豚肉、ししゃも、冷凍豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ、牛乳	ごぼう、糸こんにゃく、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、大根、白菜、長ねぎ、えのきたけ、小松菜、みかん	765	30.2
25	水	ジョア	セルフフィッシュバーガー トマトと卵のスープ	パン、小麦粉、ソフトパン粉、油、じゃがいも、でんぷん	めかじき、ベーコン、鶏卵、ジョア(プレーン)	キャベツ、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト	750	32.5
26	木	○	わかめご飯 カップメンチカツ 豚汁	米、米粒麦、白ごま、でんぷん、コーンフレーク、油、じゃがいも	炊き込みわかめ、わかめご飯の素、豚肉、冷凍豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、大根、ごぼう、こんにゃく、白菜	754	30.2
27	金	○	【ブックメニュー】 アマトリチャーナ風ペンネ コールスロー スイートポテト	ペンネマカロニ、オリーブ油、油、砂糖、さつまいも、バター、生クリーム	いか、むきえび、ベーコン、粉チーズ、牛乳	玉ねぎ、にんにく、ボイルトマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、粒コーン	782	27.7
30	月	○	ゆかりご飯 ぎせい豆腐 みそ肉じゃが	米、米粒麦、三温糖、油、じゃがいも、砂糖	豆腐、鶏肉、鶏卵、豚肉、赤みそ、牛乳	ゆかり、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ水煮、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん	759	31.5

※　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	782	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4