



# 令和7年度 11月献立表



板橋区立志村第五中学校

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 主食                             | おかず・デザートなど                            | 《赤の仲間》<br>血や肉になる                                | 《黄の仲間》<br>熱や力の元になる                                      | 《緑の仲間》<br>体の調子を整える                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|----|----|----|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 3  | 月  |    | 文化の日                           |                                       |                                                 |                                                         |                                                                      |                              |
| 4  | 火  | ○  | ●文化の日の行事食<br>サツマイモご飯           | 菊花しゅうまい<br>すまし汁<br>くだもの(巨峰)           | ★牛乳、豚ひき肉、鶏肉、生わかめ                                | 学校給食用無洗米、もち米、<br>さつまいも、黒ごま、ごま油、砂糖、<br>でんぶん、しゅうまいの皮、炒め油  | 干し椎茸、玉葱、キャベツ、生姜、<br>粒コーン缶、人参、えのきたけ、<br>大根、巨峰                         | 758 kcal<br>27.3 g<br>21.0 g |
| 5  | 水  | ○  | たまごドッグ                         | 白菜とわかめのツナサラダ<br>コーンシチュー               | ★牛乳、★たまご、生わかめ、<br>ツナ油漬、鶏肉、★調理用牛乳、<br>★豆乳        | ★コッペパン、<br>★マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、<br>炒め油、じゃがいも、薄力粉、油、<br>★バター | 玉葱、青菜、白菜、生姜、にんにく、<br>人参、クリームコーン缶、<br>粒コーン缶                           | 808 kcal<br>33.1 g<br>40.5 g |
| 6  | 木  | ○  | ◆鉄分強化メニュー<br>ご飯                | 赤魚の西京みそ焼き<br>おかか和え<br>◆生揚げとじゃが 伊のそぼろ煮 | ★牛乳、★赤魚、★白みそ(甘)、<br>★花かつお、★冷凍生揚げ、<br>鶏ひき肉、★大豆   | 学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、<br>ごま油、製菓用米粉、揚げ油、<br>でんぶん、ごま油          | きゅうり、人参、キャベツ、生姜、<br>玉葱、干し椎茸、糸こんにゃく、<br>青菜                            | 832 kcal<br>39.4 g<br>26.1 g |
| 7  | 金  | ○  | ひじきチャーハン                       | 根菜のパリパリサラダ<br>中華風コーンスープ<br>くだもの(みかん)  | ★牛乳、焼き豚、豚肉、ひじき、<br>鶏肉、★たまご                      | 学校給食用無洗米、米粒麦、<br>ごま油、製菓用米粉、揚げ油、<br>砂糖、白ごま、でんぶん          | 人参、長葱、れんこん、キャベツ、<br>青菜、玉葱、大根、<br>クリームコーン缶、粒コーン缶、<br>★みかん             | 755 kcal<br>28.0 g<br>21.9 g |
| 10 | 月  | ○  | 里芋としめじのご飯                      | ツナ入り卵焼き<br>みそ汁<br>くだもの(洋梨)            | ★牛乳、★油揚げ、ツナ油漬、<br>★たまご、生わかめ、<br>★白みそ(辛)、★赤みそ(辛) | 学校給食用無洗米、米粒麦、里芋、<br>砂糖、じゃがいも、油、でんぶん                     | しめじ、玉葱、人参、大根、白菜、<br>長葱、洋梨                                            | 771 kcal<br>31.0 g<br>25.8 g |
| 11 | 火  | ○  | ご飯                             | 鶏つくね焼き<br>キャベツの甘酢和え<br>けんちん汁          | ★牛乳、鶏ひき肉、<br>★高野豆腐粉末、ひじき、★豆乳、<br>★赤みそ(辛)、鶏肉、★豆腐 | 学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、<br>ソフトパン粉、砂糖、でんぶん、<br>ごま油             | 生姜、玉葱、長葱、キャベツ、人参、<br>きゅうり、ごぼう、大根、青菜                                  | 755 kcal<br>32.3 g<br>22.9 g |
| 12 | 水  | ○  | チリビーンズドッグ                      | かぶ入りポトフ<br>黄桃ヨーグルト                    | ★牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、<br>鶏肉、★プレーンヨーグルト                 | ★ショートニングパン、炒め油、<br>じゃがいも                                | にんにく、玉葱、生姜、セロリー、<br>人参、かぶ、かぶ(葉)、黄桃缶                                  | 759 kcal<br>30.4 g<br>29.0 g |
| 13 | 木  | ○  | 担々麺                            | のり塩ポテト                                | ★牛乳、豚ひき肉、★赤みそ(辛)、<br>あおさこ                       | 中華めん、ごま油、炒め油、三温糖、<br>白ごま、練りごま、じゃがいも、<br>揚げ油             | にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、<br>きくらげ、たけのこ水煮、もやし、<br>チンゲンサイ                      | 764 kcal<br>30.5 g<br>31.2 g |
| 14 | 金  | ○  | 根菜カレーライス                       | 茎わかめ入りサラダ                             | ★牛乳、豚肉、<br>海藻ミックス(乾燥)、くきわかめ                     | 学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、<br>じゃがいも、さつまいも、薄力粉、<br>油、砂糖           | にんにく、生姜、玉葱、人参、<br>れんこん、パナナ、★りんご、<br>キャベツ、粒コーン缶                       | 757 kcal<br>23.3 g<br>21.1 g |
| 17 | 月  | ○  | わかめ入り七穀ご飯                      | ししゃものから揚げ<br>ちゃんこ煮                    | ★牛乳、炊き込みわかめ、<br>★ししゃも、鶏肉、★冷凍生揚げ、<br>★赤みそ(甘)     | 学校給食用無洗米、七穀、薄力粉、<br>でんぶん、揚げ油、炒め油                        | ごぼう、人参、大根、白菜、<br>干し椎茸、長葱、青菜                                          | 756 kcal<br>33.5 g<br>27.2 g |
| 18 | 火  | ○  | ●食育の日メニュー<br>(青森県)<br>十和田パラ焼き丼 | せんべい汁<br>くだもの(りんご)                    | ★牛乳、豚肉、★赤みそ(辛)、鶏肉                               | 学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、<br>はちみつ、でんぶん、<br>汁用かやきせんべい(ごまなし)      | 玉葱、人参、白菜、★りんご、<br>にんにく、生姜、大根、青菜、長葱、<br>★りんご                          | 763 kcal<br>30.0 g<br>17.5 g |
| 19 | 水  | ○  | セサミトースト                        | ツナ入り大根サラダ<br>鶏肉と大豆のトマト煮               | ★牛乳、ツナ油漬、鶏肉、★大豆                                 | ★食パン、★バター、グラニュー糖、<br>白すりごま、練りごま、油、砂糖、<br>じゃがいも、炒め油      | 生姜、大根、青菜、人参、玉葱、<br>セロリー、にんにく、ポイルトマト                                  | 798 kcal<br>34.7 g<br>39.7 g |
| 20 | 木  | ○  | チキンピラフ                         | ふかのパン粉焼き<br>洋風卵スープ                    | ★牛乳、鶏肉、★ふか、★粉チーズ、<br>豚肉、★たまご                    | 学校給食用無洗米、米粒麦、油、<br>炒め油、ソフトパン粉、でんぶん                      | にんにく、人参、粒コーン缶、<br>冷凍グリーンピース、玉葱、<br>キャベツ、青菜                           | 765 kcal<br>36.1 g<br>27.6 g |
| 21 | 金  | ○  | コンクリームパゲッティ                    | レンズ豆のサラダ<br>くだもの(柿)                   | ★牛乳、鶏肉、ベーコン、<br>★調理用牛乳、レンズ豆                     | スパゲッティ、油、炒め油、<br>★バター、ルー用油、薄力粉、砂糖                       | にんにく、玉葱、人参、<br>マッシュルーム水煮、しめじ、<br>粒コーン缶、冷凍グリーンピース、<br>キャベツ、きゅうり、もやし、柿 | 761 kcal<br>29.4 g<br>28.9 g |
| 24 | 月  |    | 勤労感謝の日の振替休日                    |                                       |                                                 |                                                         |                                                                      |                              |
| 25 | 火  | ○  | ●和食の日メニュー<br>ご飯                | さばのみそ煮<br>じゃが芋の金平<br>すまし汁             | ★牛乳、★さば、★赤みそ(辛)、<br>鶏肉                          | 学校給食用無洗米、米粒麦、三温糖、<br>じゃがいも、揚げ油、油、砂糖、<br>白玉麴             | 生姜、長葱、人参、ごぼう、<br>糸こんにゃく、大根、えのきたけ、<br>青菜                              | 768 kcal<br>30.6 g<br>25.0 g |
| 26 | 水  | ○  | ビスキュイトースト                      | コーンサラダ<br>かぼちゃのクリームスープ                | ★牛乳、★たまご、ベーコン、<br>★調理用牛乳、★豆乳                    | ★食パン、★バター、砂糖、薄力粉、<br>★アーモンドパウダー、油、<br>じゃがいも             | キャベツ、人参、粒コーン缶、<br>玉葱、かぼちゃ、クリームコーン缶                                   | 761 kcal<br>24.1 g<br>35.2 g |
| 27 | 木  | ○  | かけきつねうどん                       | 芋けんぴ                                  | ★牛乳、★油揚げ、豚肉、★なると                                | うどん、油、炒め油、さつまいも、<br>揚げ油、砂糖、水あめ                          | 人参、干し椎茸、青菜、玉葱、長葱                                                     | 785 kcal<br>26.5 g<br>24.8 g |
| 28 | 金  | ○  | 🍁ふれあい農園会給食<br>かおりご飯            | ますの紅葉焼き<br>🍁板橋区産大根と鶏肉の煮物              | ★牛乳、★ます、★白みそ(辛)、<br>刻み昆布、鶏肉、★冷凍生揚げ              | 学校給食用無洗米、米粒麦、<br>★マヨネーズ(卵不使用)、三温糖                       | かおり、生姜、人参、🍁大根、<br>えのきたけ、青菜                                           | 799 kcal<br>37.4 g<br>29.8 g |

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎11月4日は、「文化の日の行事食」です。

◎11月6日は、「◆鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

◎11月18日は、「食育の日メニュー」です。毎月19日は食育の日です。今月は、青森県の郷土料理です。

◎11月25日は、「和食の日メニュー」です。毎年11月24日は和食の日です。

◎11月28日は、「🍁ふれあい農園会給食」です。板橋区の農家から「大根」が届きます。

|              | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g)  |
|--------------|-------------|-----------|
| 月 平 均        | 773         | 31.0      |
| 板橋区中学校給食摂取基準 | 772～888     | 25.1～44.4 |