



令和8年度 11月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜 日	献立	牛 乳	材 料 名			栄養価	
				《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	【文化の日の行事食】 サツマイモご飯 菊花しゅうまい ごま和え すまし汁	○	★牛乳、★豚ひき肉、鶏肉	学校給食用無洗米、もち米、 さつまいも、ごま油、砂糖、 でんぷん、しゅうまいの皮、 練りごま、白ごま、炒め油、白玉麩	干し椎茸、玉葱、キャベツ、生姜、 粒コーン缶、青菜、人参、 えのきたけ、大根	770	28.0
3	火	文化の日						
4	水	たまごドッグ 野菜のクリーム煮 コーンサラダ	○	★牛乳、★たまご、鶏肉、 ★調理用牛乳、★ピザチーズ	★コッペパン、 ★マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、 じゃがいも、炒め油、薄力粉、油、 ★バター	玉葱、人参、かぶ、 マッシュルーム水煮、 ブロッコリー、キャベツ、 粒コーン缶	749	30.3
5	木	きつねうどん ツナ入り大根サラダ さつま芋と大豆の甘辛	○	★牛乳、★油揚げ、鶏肉、 ★ツナ油漬、★大豆	うどん、油、炒め油、砂糖、 さつまいも、でんぷん、揚げ油、 三温糖	人参、青菜、玉葱、長葱、生姜、大根	780	31.8
6	金	ご飯 鮭の西京焼き 糸寒天のごま和え いも煮	○	★牛乳、★鮭、★白みそ(甘)、 鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 三温糖、練りごま、白すりごま、 砂糖、里芋、油	キャベツ、人参、 冷凍さやいんげん、青菜、しめじ、 長葱、こんにゃく	785	34.8
9	月	麻婆豆腐丼 春雨スープ くだもの(ぶどう)	○	★牛乳、★豆腐、鶏ひき肉、 ★赤みそ(辛)、★八丁みそ、鶏肉、 生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、 でんぷん、炒め油、砂糖、ごま油、 油、緑豆春雨(乾)、白ごま	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、 干し椎茸、たけのこ水煮、玉葱、 粒コーン缶、青菜、★ぶどう	792	31.5
10	火	チキンピラフ ふかのパン粉焼き かぼちゃのクリームスープ	○	★牛乳、鶏肉、★ふか、 ★粉チーズ、★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、炒め油、オリーブ油、 ソフトパン粉、油、じゃがいも、 薄力粉	にんにく、玉葱、人参、 粒コーン缶、冷凍グリーンピース、 かぼちゃ、クリームコーン缶	825	34.7
11	水	汁なし担々麺 のり塩フライドポテト くだもの(黄桃)	○	★牛乳、鶏ひき肉、★赤みそ(辛)、 ★八丁みそ、あおさこ	中華めん、油、砂糖、でんぷん、 白すりごま、じゃがいも、揚げ油	にんにく、生姜、玉葱、長葱、人参、 きくらげ、小松菜、★黄桃缶ハーフ	767	31.4
12	木	根菜カレーライス 海藻サラダ 抹茶蒸しパン	○	★牛乳、鶏肉、 海藻ミックス(乾燥)、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、じゃがいも、さつまいも、 薄力粉、★バター、油、砂糖、 はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、 れんこん、バナナ、★りんご、 キャベツ、粒コーン缶	844	23.3
13	金	黒砂糖パン マカロニグラタン かぶ入りポトフ	○	★牛乳、鶏ひき肉、白いんげん、 ★調理用牛乳、★ピザチーズ、 鶏肉	★黒砂糖パン、シェルマカロニ、 炒め油、薄力粉、★バター、油、 ソフトパン粉、じゃがいも	人参、玉葱、ブロッコリー、 マッシュルーム水煮、生姜、 にんにく、セロリー、かぶ、かぶ(葉)	808	32.5
16	月	ご飯 さばのみそ煮 けんちん汁 くだもの(みかん)	○	★牛乳、★さば、★赤みそ(辛)、 鶏肉、★油揚げ、★豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、 三温糖、ごま油	生姜、長葱、ごぼう、人参、大根、 ★みかん	774	33.1
17	火	レンズ豆入りミートソースパゲッティ スパニッシュチーズオムレツ くだもの(洋梨)	○	★牛乳、鶏ひき肉、レンズ豆、 ★たまご、★ダイスチーズ、 ★調理用牛乳	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 炒め油、じゃがいも	にんにく、セロリー、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、 トマトジュース、トマトピューレ、 ★洋梨	780	39.5
18	水	セサミトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 白菜とわかめのツナサラダ	○	★牛乳、鶏肉、★大豆、生わかめ、 ★ツナ油漬	★無塩食パン、★バター、油、 グラニュー糖、白すりごま、 練りごま、じゃがいも、炒め油、 砂糖	人参、玉葱、セロリー、にんにく、 ボイルトマト、青菜、白菜、生姜	764	33.0
19	木	【食育の日献立(青森県)】 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 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、はちみつ、でんぷん、 汁用かやきせんべい(ごまなし)	玉葱、人参、白菜、★りんご、 にんにく、生姜、大根、青菜、長葱、 ★りんご	764	29.9
20	金	【ふれあい農園会給食】 麦ご飯 のりの佃煮 黒むつのしょうが風味焼き 板橋区産大根と鶏肉の煮物	○	★牛乳、のり、★黒むつ、鶏肉、 ★冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、押麦、砂糖、 三温糖	生姜、長葱、大根、人参、 冷凍さやいんげん	780	38.6
23	月	勤労感謝の日						
24	火	【和食の日の献立】 里芋の炊き込みご飯 和風卵焼き 豆腐のみそ汁 くだもの(オレンジ)	○	★牛乳、★油揚げ、鶏ひき肉、 ★たまご、★豆腐、★白みそ(辛)、 ★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、里芋、 砂糖、じゃがいも、油	しめじ、玉葱、人参、白菜、青菜、 ★オレンジ	761	32.3
25	水	チリビーンズドッグ チキンポトフ フルーツヨーグルト	○	★牛乳、鶏ひき肉、レンズ豆、鶏肉、 ★プレーンヨーグルト	★ショートニングパン、炒め油、 じゃがいも	にんにく、玉葱、生姜、セロリー、 人参、キャベツ、粒コーン缶、 黄桃缶、みかん缶	751	31.0
26	木	青じそふりかけご飯 鮭の紅葉焼き 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮	○	★牛乳、★鮭、★白みそ(甘)、 ★冷凍生揚げ、鶏ひき肉、★大豆	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★マヨネーズ(卵不使用)、三温糖、 炒め油、じゃがいも、でんぷん、 ごま油	かおり、生姜、人参、玉葱、 糸こんにゃく、青菜	834	37.2
27	金	ひじきチャーハン 中華風コーンスープ スイートポテト	○	★牛乳、鶏ひき肉、ひじき、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 ごま油、でんぷん、さつまいも、 砂糖、★生クリーム、★バター	人参、長葱、大根、青菜、玉葱、 クリームコーン缶、粒コーン缶	764	19.7
30	月	【鉄分強化献立】 わかめ入り七穀ご飯 めひかりのから揚げ 小松菜の辛子和え ちゃんこ煮	○	★牛乳、炊き込みわかめ、 ★めひかり(小魚)、鶏肉、 ★冷凍生揚げ、★赤みそ(甘)	学校給食用無洗米、七穀、 でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油、 炒め油	小松菜、人参、玉葱、粒コーン缶、 ごぼう、大根、白菜、長葱、 冷凍グリーンピース	762	33.8

※ 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。

◎2日は「文化の日の行事食」です。

◎11月16日～20日は「残食調査週間」です。食べ残しを減らすことを意識しましょう。

◎19日は「食育の日献立」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。

◎20日は「ふれあい農園会給食」です。板橋区の農家の方が育てた「大根」が届きます。

◎24日は「和食の日献立」です。

◎30日は「鉄分強化献立」です。鉄分摂取強化を図る目的で、小松菜と生揚げを使っています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月 平 均	782	31.9
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4