

11月 給食献立表

令和7年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
	主食	飲み物	おかず				
4火	ブックメニュー ～ それしかないわけないでしょう ～			米,炒め油,バター,生クリーム	ウィンナー,ボンレスハム,鶏ひき肉, ★たまご,ダイスチーズ,調理用牛乳, ベーコン,牛乳	にんにく,セロリー,玉葱,ポイトマト, 赤ピーマン,人参,キャベツ,大根,だいご ん葉,葉にんじん	799 kcal
	ジャンバラヤ		チーズオムレツ ジュリエヌスープ  <small>絵本のまち根橋</small>				31.8 g 36.7 g 88.4 g
5水	きなこ豆乳トースト		ビーンズシチュー アーモンド入りフレンチサラダ	★食パン,砂糖,バター,油,じゃがい も,赤ざらめ,★小麦粉,★アーモン ド細切り	きな粉,豆乳,★たまご,鶏肉,ベーコン, 大豆,レンズ豆,牛乳	セロリー,人参,玉葱,トマトピューレ,粒 コーン缶,キャベツ,小松菜,にんにく	789 kcal 32.3 g 36.3 g 96.1 g
6木	五目おこわ		鯖のにんにく味噌焼 おっきりこみ 果物(柿)	米もち米,炒め油,三温糖,砂糖,ごま 油,白ごま,里芋,★ウェーブワンタ ン,でんぷん	鶏肉,油揚げ,★さば,赤みそ,牛乳	生姜,ごぼう,人参,干し椎茸,冷凍さやい んげん,にんにく,大根,しめじ,こんにゃ く,長葱,小松菜,柿	810 kcal 34.6 g 27.3 g 110.1 g
7金	リクエスト キムチチャーハン		トックスープ 米粉のレモンケーキ	米,ごま油,白ごま,砂糖,炒め油,トッ ク,でんぷん,米粉,油	焼き豚,豚肉,鶏肉,★たまご,白いんげ ん豆ペースト,牛乳	人参,長葱,白菜キムチ,にんにく,生姜,干 し椎茸,玉葱,★たけのこ水煮,大根,小松 菜,レモン	770 kcal 26.5 g 22.4 g 114.8 g
10月	麦ご飯 茎わかめの佃煮		厚焼き卵 肉じゃが	米,★押麦,三温糖,白ごま,炒め油,砂 糖,じゃがいも	くわかめ,花かつお(ソフト削 り),★たまご,豚ひき肉,大豆ミート, 豚肉,牛乳	人参,玉葱,干し椎茸,糸こんにゃく,冷凍 さやいんげん	782 kcal 30.6 g 19.7 g 125.5 g
11火	広東めん		豆腐のドーナツ	★中華めん,炒め油,砂糖,でんぷん, ごま油,★薄力粉,米粉,油,★揚げ油	豚肉,★いか,★うすら卵水煮,豆腐,さ な粉,牛乳	にんにく,生姜,★たけのこ水煮,人参,玉 葱,干し椎茸,さくらげ,白菜,小松菜,長葱	840 kcal 34.3 g 26.2 g 123.8 g
2 学 期 期 末 考 査 11/12(水)・13(木)・14(金) < 給 食 な し >							
17月	四川豆腐丼		鉄骨ごまサラダ マラーカオ(中華風カステラ)	米,★押麦,炒め油,三温糖,でんぷん, ごま油,白すりごま,練りごま,油,砂 糖,★薄力粉,コーンスターチ,ラード	豚ひき肉,冷凍豆腐,ひじき,★たまご, コンデンスミルク,牛乳	にんにく,生姜,干し椎茸,人参,★たけの こ水煮,長葱,★ザーサイ,小松菜,切干し 大根,枝豆	842 kcal 29.4 g 24.5 g 129.5 g
18火	日本の郷土料理～埼玉県～			★うどん,油,白ごま,砂糖,練りごま, はちみつ,炒め油,じゃがいも,★薄 力粉,★ソフトパン粉,★揚げ油	生わかめ,鶏肉,豚ひき肉,おから,★た まご,調理用牛乳,牛乳	もやし,人参,キャベツ,小松菜,玉葱	787 kcal
	野菜たっぷり ごまだれうどん		ゼリーフライ				32.6 g 29.5 g 103.9 g
19水	毎月19日は食育の日			★ショートニングパン,炒め油,砂 糖,バター,★小麦粉,★薄力粉,★ソ フトパン粉,油,じゃがいも	豚ひき肉,大豆ミート,ダイスチーズ, 鶏肉,ベーコン,プレーンヨーグルト,牛 乳	にんにく,生姜,玉葱,セロリー,人参,キャ ベツ,こんにゃく,パイン缶	762 kcal
	チーズ入り 焼きカレーパン		チキンポトフ パインヨーグルト				30.5 g 32.5 g 99.9 g
20木	菊の花寿司		菊花しゅうまい すまし汁	米,砂糖,炒め油,ごま油,でんぷん,も ち米,★しゅうまいの皮,★白玉麩	油揚げ,豚ひき肉,鶏肉,冷凍豆腐,牛乳	人参,ごぼう,干し椎茸,冷凍さやいんげ ん,菊のり,長葱,キャベツ,生姜,えのきた け,小松菜	780 kcal 30.7 g 23.3 g 113 g
21金	だしで味わう和食の日			米,★押麦,★小麦粉,でんぷん,★揚 げ油,さつまいも,油,練りごま,砂糖, 白ごま	★ふか,★たまご,生揚げ,生わかめ,白 みそ,赤みそ,ちりめんじゃこ,牛乳	人参,長葱,大根,小松菜,キャベツ	832 kcal
	麦ご飯		ふかの紅葉揚げ さつまいもの味噌汁 じゃこごまあえ				33.6 g 25.0 g 118.4 g
25火	小江戸カレーライス		海藻サラダ 果物(りんご)	米,★米粒麦,炒め油,さつまいも, じゃがいも,バター,油,★小麦粉,ご ま油,砂糖	豚肉,ピザチーズ,海草ミックス(乾 燥),牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,りよ くとうもやし,きゅうり,りんご	856 kcal 25.6 g 25.3 g 140 g
26水	家庭の防災備蓄活用献立 ～ サバ缶を使おう! ～			★コッペパン,炒め油,マヨネーズ, さつまいも,じゃがいも,★小麦粉, 油,バター,生クリーム,オリーブ油, 砂糖	★さば(水煮),ピザチーズ,鶏肉,ひよ こ豆,調理用牛乳,牛乳	玉葱,らっきょう(甘酢漬),粒コーン缶,人 参,チンゲンサイ,ぶなしめじ,ブロッコ リー,カリフラワー,キャベツ	841 kcal
	サバマヨドッグ		さつまいものクリーム煮 花野菜のマリネ				34.0 g 40.4 g 97.1 g
27木	かつおごはん		わかめの味噌汁 小松菜のおかかあえ 黒糖寒天 	米,★押麦,でんぷん,★揚げ油,砂糖, 白ごま,じゃがいも,黒砂糖	★かつお,生わかめ,冷凍生揚げ,白み そ,赤みそ,花かつお(ソフト削り), 粉寒天,きな粉,牛乳	生姜,人参,長葱,大根,小松菜,キャベツ	749 kcal 32.0 g 19.0 g 114.6 g
28金	板橋ふれあい農園会給食の日 ～ 区内産 大根 ～			★スパゲッティ,オリーブ油,三温 糖,炒め油,じゃがいも,バター	ツナ油漬,刻みりのり,ベーコン,ピザ チーズ,牛乳	大根,葉だいごん,玉葱,レモン,人参,みか ん	756 kcal
	おろしスパゲティ		ジャーマンポテトのチーズ焼き 果物(みかん)				31.1 g 27.2 g 109.2 g

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
 ☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
 ☆アレルギー対応食品には、★を表示しています。
 ☆学校のホームページに献立表・給食だより・給食写真を掲載しています。

今月の目標:感謝の
気持ちをもって
食事をしよう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月平均	800	31.3
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5