

11月給食献立表

令和8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				
2月	リクエスト ☆きなこ揚げパン		ワントンスープ せん切りサラダ 果物(みかん)	★ミルクパン,砂糖,揚げ油,★ウェーブワントン,炒め油,ごま油,じゃがいも,油	きな粉,豚肉,牛乳	人参,★りょくとうもやし,しめじ,長葱,白菜,小松菜,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,みかん	755 kcal 28.1 g 29.6 g 103 g
4水	小江戸カレーライス		海藻サラダ 果物(りんご)	米,押麦,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,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,★りょくとうもやし,きゅうり,★りんご	855 kcal 25.5 g 25.2 g 140.3 g
5木	栗ご飯		鮭のごま味噌焼 田舎汁 果物(柿)	米,もち米,むき栗,黒ごま,砂糖,練りごま,白ごま,油,白玉団子,でんぶん	★鮭,白みそ,鶏肉,★冷凍生揚げ,牛乳	ごぼう,大根,こんにゃく,人参,長葱,柿	761 kcal 36.9 g 19.5 g 109.4 g
6金	リクエスト ☆キムチチャーハン		おこげのスープ 米粉ポテト焼きドーナツ	米,ごま油,白ごま,砂糖,もち,揚げ油,炒め油,でんぶん,さつまいも,米粉,油,三温糖	焼き豚,豚肉,★うすら卵水煮,牛乳	人参,長葱,白菜キムチ,生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,★りょくとうもやし,ブロッコリー	867 kcal 29.6 g 29.2 g 123.9 g
9月	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	★黒砂糖食パン,砂糖,バター,炒め油,じゃがいも,赤ざらめ,★小麦粉,油,★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	814 kcal 32.3 g 36.1 g 103.6 g
10火	広東めん		揚げごま団子	★中華めん,炒め油,砂糖,でんぶん,ごま油,さつまいも,白玉粉,三温糖,白ごま,揚げ油	豚肉,★いか,★うすら卵水煮,牛乳	にんにく,生姜,たけのこ水煮,人参,玉葱,干し椎茸,きくらげ,キャベツ,小松菜,長葱	768 kcal 30.4 g 24.4 g 114.8 g
11水	かつおごはん		わかめの味噌汁 小松菜のおかかあえ 白ごまプリン	米,押麦,でんぶん,揚げ油,砂糖,白ごま,じゃがいも,練りごま,生クリーム	★かつお,生わかめ,★冷凍生揚げ,白みそ,赤みそ,花かつお,アガー,牛乳	生姜,人参,長葱,大根,小松菜,キャベツ	782 kcal 32.4 g 25.4 g 109.2 g
2学期期末考査 11/12(木)・13(金) <給食なし>							
16月	四川豆腐丼		鉄骨ごまサラダ マーラーカオ(中華風カステラ)	米,押麦,炒め油,三温糖,でんぶん,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,ザーサイ油炒め,小松菜,切干し大根,枝豆	845 kcal 29.7 g 24.7 g 129.8 g
17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,牛乳	人参,キャベツ,小松菜,玉葱	786 kcal 32.3 g 29.5 g 103.8 g
	野菜たっぷり ごまだれうどん		ゼリーフライ				
18水	チーズ入り 焼きカレーパン		チキンポトフ みかんとぶどうのヨーグルト	★ショートニングパン,炒め油,砂糖,バター,油,★小麦粉,★薄力粉,★ソフトパン粉,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,ブレンヨーグルト,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,セロリー,人参,キャベツ,ブロッコリー,こんにゃく,みかん缶,デラウエア缶	775 kcal 30.9 g 34.2 g 98.4 g
19木	毎月19日は食育の日			米,砂糖,炒め油,ごま油,でんぶん,もち米★しゅうまいの皮,★生☆	★油揚げ,豚ひき肉,鶏肉,★冷凍豆腐,牛乳	人参,ごぼう,干し椎茸,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,みかん	825 kcal 31.5 g 23.4 g 123.6 g
	菊の花寿司		菊花しゅうまい すまし汁 果物(みかん)				
20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,砂糖,油,★薄力粉,生クリーム	ツナ油漬,刻みのり,ひよこ豆,レンズ豆,クリームチーズ,★たまご,牛乳	大根,玉葱,レモン(果汁,生),粒コーン缶,きゅうり,キャベツ,トマト,あしたば粉末,レモン	821 kcal 30.6 g 34.8 g 106.2 g
	おろしスパゲティ		ビーンズサラダ 明日葉チーズケーキ				
24火	だしで味わう和食の日			米,★小麦粉,でんぶん,揚げ油,さつまいも,油,練りごま,砂糖,白ごま	★もうかざめ,★たまご,★冷凍生揚げ,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	835 kcal 33.5 g 25.1 g 117.5 g
	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				
25水	鶏肉と冬野菜の あんかけご飯		魚の生姜焼き 五目きんぴら	米,ごま油,でんぶん,炒め油,砂糖,白ごま	鶏肉,★たまご,★さわら,★さつま揚げ,牛乳	にんにく,生姜,人参,玉葱,えのきたけ,かぶ,れんこん,かぶ(葉),ごぼう,しらたき	797 kcal 36.0 g 21.8 g 113.9 g
26木	ご飯 のりの佃煮		生揚げの中華煮 果物(柿)	米,砂糖,炒め油,でんぶん,ごま油	のり,豚肉,★冷凍生揚げ,赤みそ,牛乳	にんにく,生姜,たけのこ水煮,きくらげ,キャベツ,人参,長葱,柿	803 kcal 31.2 g 23.3 g 120.2 g
27金	しらす入り わかめごはん		厚焼き卵 ☆肉じゃが 野菜の生姜あえ	米,白ごま,炒め油,砂糖,じゃがいも	炊き込みわかめ,しらす干し,★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,さやいんげん,キャベツ,かぶ,生姜	791 kcal 32.5 g 20.1 g 124.9 g
30月	黒糖パン いちごジャム		白身魚のポテトグラタン クラムチャウダーマンハッタン風	★黒砂糖パン,いちごジャム,オリーブ油,じゃがいも,炒め油,★小麦粉,バター,油,米粉星形マカロニ	★たら,ピザチーズ,★あさりむきみ,ベーコン,レンズ豆,牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,にんにく,ズッキーニ,ボイルトマト	794 kcal 37.5 g 29.3 g 106.8 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	805	31.8
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5