

令和7年 11月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日		献立	牛乳	材 料 名			1人1日
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	たんぱく質
4火		かきたまうどん いがぐりくん	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ, たまご,調理用牛乳	うどん,油,でんぷん, さつまいも,砂糖, バター,小麦粉, そうめん,揚げ油	人参,大根,こんにゃく, 干し椎茸,小松菜,長葱	773 kcal 29.9 g
5水		ハヤシライス フレンチサラダ	○	牛乳,鶏肉	米,押麦,油, じゃがいも,ざらめ, バター,薄力粉, 生クリーム,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム水煮, トマトピューレ,グリーンピース, キャベツ,小松菜	779 kcal 22.2 g
6木	スペインの料理	パエリア スペイン風オムレツ オニオンスープ	○	牛乳,鶏肉,むきえび, いか,ウィンナー, 鶏ひき肉,チーズ, たまご,ベーコン	米,バター, じゃがいも, オリーブ油,油	にんにく,玉葱,人参, マッシュルーム水煮, トマトピューレ,ピーマン, 赤ピーマン,生姜	752 kcal 32.7 g
7金		玄米ご飯 菊花しゅうまい 白菜のおひたし みそ汁	○	牛乳,豚ひき肉, 大豆ミート,生わかめ, 豆腐,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,玄米,砂糖, でんぷん, しゅうまいの皮, じゃがいも	干し椎茸,キャベツ,長葱, 玉葱,生姜,粒コーン缶, 白菜,人参,小松菜,大根	776 kcal 30.0 g
10月		親子丼 糸寒天入りサラダ りんごゼリー	○	牛乳,鶏肉,たまご, 生わかめ,糸寒天, アガー	米,押麦,油,砂糖, でんぷん	玉葱,人参,糸こんにゃく, 干し椎茸,わけぎ,キャベツ, もやし,きゅうり, りんごジュース	769 kcal 27.4 g
11火		根菜のドライカレー イタリアンサラダ	○	牛乳,鶏ひき肉, 大豆ミート, チーズ	米,押麦,バター, 炒め油,油,砂糖	玉葱,人参,ごぼう,セロリ, にんにく,生姜, マッシュルーム水煮, キャベツ,きゅうり	789 kcal 30.6 g
12水	鉄分たっぷりメニュー Fe	ピザトースト クラムチャウダー コールスロー	○	牛乳,ウィンナー, チーズ,あさり, イタヤ貝,ベーコン, ひよこ豆,調理用牛乳	食パン,オリーブ油, 砂糖,油,じゃがいも, 小麦粉,バター, 生クリーム	にんにく,玉葱, マッシュルーム水煮, トマトピューレ,ピーマン, セロリ,人参,キャベツ, きゅうり,粒コーン缶	774 kcal 33.8 g
13木	八丈島産メダイ	わかめご飯 八丈島産メダイのコロッケ おかかあえ 吉野汁	○	牛乳,炊き込みわかめ, メダイ,たまご, かつお節,鶏肉,油揚げ	米,押麦,白ごま,油, じゃがいも, マッシュポテト,薄力粉, パン粉,揚げ油, 砂糖,でんぷん	玉葱,きゅうり,人参, キャベツ,こんにゃく,大根, えのきたけ,長葱,小松菜	801 kcal 25.7 g
14金		ピリ辛もやしラーメン 青のりチーズのポテトビーンズ くだもの(みかん)	○	牛乳,豚肉,赤みそ, 大豆,チーズ, あおのり	中華めん,油,白ごま, じゃがいも,でんぷん, 揚げ油	にんにく,生姜,人参, キャベツ,もやし,にら,長葱, みかん	747 kcal 32.4 g
19水		黒砂糖パン ポテトグラタン 小松菜とツナのサラダ ミネストローネ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, チーズ,ツナ油漬, ベーコン,ひよこ豆	黒砂糖パン, じゃがいも,油, 小麦粉,バター,白ごま, 砂糖,シュルマカロニ	にんにく,玉葱, マッシュルーム水煮, キャベツ,小松菜,生姜, セロリ,人参,ポイルトマト	795 kcal 31.0 g
20木	鉄分たっぷりメニュー Fe	麦ご飯 かつおの酢豚風 華風野菜 利休汁	○	牛乳,かつお,大豆, 豚肉,豆腐,白みそ	米,押麦,でんぷん, 揚げ油,油,砂糖, ごま油,油,練りごま	生姜,玉葱,人参,干し椎茸, ピーマン,きゅうり,キャベツ, にんにく,ごぼう,大根, 小松菜,こんにゃく	767 kcal 34.7 g
21金		キムチ豆腐丼 海藻サラダ ぶどうゼリー	○	牛乳,豚肉,冷凍豆腐, 赤みそ,海藻ミックス, アガー	米,押麦,油,ごま油, 砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,玉葱,人参, にら,だけのこ水煮,干し椎茸, 白菜,キムチ,きゅうり, キャベツ,ぶどうジュース	779 kcal 27.2 g
25火	11月24日は 和食の日	秋の彩りおこわ いかの香味焼き ごまあえ 豚汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, いか,白みそ,豚肉, 豆腐,赤みそ	米,もち米,砂糖, さつまいも,白ごま, すりごま,油,じゃがいも	ぶなしめじ,人参,生姜, にんにく,長葱,小松菜, もやし,糸こんにゃく, 大根	764 kcal 38.5 g
26水		八宝丼 ナムル 黒糖蒸しパン	○	牛乳,豚肉,いか,えび, うずら卵水煮,赤みそ, たまご,調理用牛乳	米,押麦,油,でんぷん, ごま油,白ごま,砂糖, 薄力粉,黒砂糖,バター	生姜,にんにく,しめじ,玉葱, 人参,だけのこ水煮,小松菜, 白菜,もやし,キャベツ	776 kcal 29.0 g
27木	ふれあい農園会 ～板橋産の大根～	大根おろしスパゲッティ 秋野菜チップス オレンジゼリー	○	牛乳,ツナ油漬, 刻みのり,アガー	スパゲッティ, オリーブ油,砂糖, さつまいも, じゃがいも,揚げ油	大根,人参,れんこん, オレンジジュース	750 kcal 26.7 g
28金	秋田県の料理	ゆかりごはん ハタハタの唐揚げ 磯香あえ きりたんぽ汁	○	牛乳,はたはた, 刻みのり,鶏肉,油揚げ	米,押麦,白ごま, でんぷん,揚げ油, きりたんぽ	ゆかり,にんにく,生姜, 小松菜,人参,えのきたけ, もやし,糸こんにゃく, ぶなしめじ,長葱,せり	775 kcal 27.1 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分平均	773	29.9
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4