令和８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 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質
4 水		玄米ご飯 菊花しゅうまい 白菜のおひたし 利休汁	○	牛乳,豚ひき肉 大豆ミート,豚肉,豆腐 ちらしかまぼこ,白みそ	米,玄米,砂糖,でんぷん しゅうまいの皮,油 じゃがいも,練りごま	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,干し椎茸,大根 こんにゃく	827 kcal 33.1 g
5 木	秋田県メニュー	ゆかり®ごはん 小魚の唐揚げ 磯香あえ きりたんぽ汁	○	牛乳,ニギス,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,もやし 糸こんにゃく,ぶなしめじ 長葱,せり	801 kcal 29.6 g
6 金	北海道メニュー	ターメリックライス スープカレー 春雨サラダ	北海道牛乳	牛乳,鶏肉,うずら卵 ハム	米,押麦,油,じゃがいも 揚げ油,油,はちみつ 緑豆春雨,ごま油 砂糖,白ごま	人参,玉葱,しめじ,なす にんにく,生姜,りんご トマトピューレ,もやし きゅうり	793 kcal 27.5 g
9 月	鉄分たっぷりメニュー **Fe**	黒糖セサミトースト 小松菜とコーンのサラダ ポークビーンズ	○	牛乳,豚肉,大豆	黒砂糖食パン,バター 砂糖,黒砂糖,練りごま 白すりごま,油 じゃがいも	キャベツ,小松菜 粒コーン缶,レモン汁 にんにく,玉葱,生姜,人参 トマトピューレ	760 kcal 27.6 g
10 火		八宝丼 秋野菜チップス オレンジゼリー	○	牛乳,豚肉,いか,えび うずら卵,アガー	米,押麦,油,でんぷん ごま油,さつまいも じゃがいも,揚げ油 砂糖	生姜,にんにく,しめじ 玉葱,人参,たけのこ水煮 小松菜,白菜,れんこん オレンジジュース	812 kcal 27.8 g
11 水	鉄分たっぷりメニュー **Fe**	麦ご飯 鮭の塩焼き 生揚げと野菜の中華煮 キャベツのおかかあえ	○	牛乳,塩鮭,豚肉 冷凍生揚げ,赤みそ	米,押麦,油,砂糖 でんぷん,ごま油 白ごま	にんにく,生姜,きくらげ 人参,白菜,長葱,キャベツ きゅうり	828 kcal 41.5 g
12 木		キムチ豆腐丼 海藻サラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,冷凍豆腐 赤みそ,海草ミックス	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,たけのこ水煮 干し椎茸,白菜キムチ きゅうり,キャベツ,りんご	772 kcal 27.2 g
13 金		ピリ辛もやしラーメン 青のりポテトビーンズ ヨーグルト	○	牛乳,豚肉,なると 赤みそ,大豆,あおのり ヨーグルト	中華めん,油 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	750 kcal 35.7 g
16 月		ミルクパン ビーフシチュー フレンチサラダ りんごゼリー	○	牛乳,牛肉,鶏肉,大豆 アガー	ミルクパン,油 じゃがいも,赤ざらめ 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,キャベツ 小松菜,りんごジュース	817 kcal 28.6 g
17 火	7年2組生徒考案 「？？？？？献立」	麦ご飯 チキンチキンごぼう ワンタンスープ くだもの（みかん）	○	牛乳,鶏肉,鶏肉,なると うずら卵	米,押麦,でんぷん 揚げ油,砂糖 ウェーブワンタン	ごぼう,枝豆,人参,白菜 もやし,長葱,にら,みかん	836 kcal 30.2 g
20 金		親子丼 糸寒天入りサラダ くだもの	○	牛乳,鶏肉,たまご 生わかめ,糸寒天	米,押麦,油,砂糖 でんぷん,白ごま	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,柿	755 kcal 28.0 g
24 火	和食の日	秋の彩りおこわ 魚のネギかつおダレ ごまあえ 豚汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ さば,かつお節,豚肉 豆腐,ちらしかまぼこ 赤みそ,白みそ	米,もち米,砂糖 さつまいも,白ごま 白すりごま,油 じゃがいも	ぶなしめじ,人参,生姜,長葱 小松菜,もやし,ごぼう こんにゃく,大根	kcal 41.1 g
25 水	7年2組生徒考案 「ぽかぽか chaudメニュー」	ロールパン ヘルシーオムレツ かぼちゃのポタージュ	○	牛乳,たまご,鶏ひき肉 ピザチーズ 調理用牛乳	ロールパン オリーブ油,じゃがいも 生クリーム,油,米粉	玉葱,ピーマン,人参 かぼちゃ,かぼちゃペースト	756 kcal 29.2 g
26 木	鉄分たっぷりメニュー **Fe**	わかめごはん お魚コロッケ 切り干し大根のピリ辛あえ 呉汁	○	牛乳,炊き込みわかめ かんぱちそぼろ,たまご 鶏肉,豆腐,大豆 白みそ,赤みそ	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 ごま油	玉葱,切干し大根,人参 小松菜,もやし,生姜,大根 こんにゃく,しめじ	853 kcal 29.7 g
27 金	板橋区産大根	大根おろしスパゲッティ さいころサラダ オープンアップルパイ	○	牛乳,ツナ油漬	スパゲッティ オリーブ油,砂糖 じゃがいも,油,ごま油 パイ皮,グラニュー糖 りんごジャム	大根,人参,粒コーン缶 きゅうり,りんご	828 kcal 28.8 g
30 月		麦ご飯 いかの甘辛揚げ 華風野菜 かきたま汁	○	牛乳,いか,大豆,鶏肉 たまご,豆腐	米,押麦,でんぷん 揚げ油,砂糖,ごま油 じゃがいも	生姜,大根,きゅうり キャベツ,にんにく,長葱 人参,干し椎茸,小松菜	782 kcal 34.6 g

区内一斉　残菜調査週間

※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	801	31.3
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4