

令和7年度 11月献立

板橋区立上板橋第二中学校

日	主食	牛乳	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 たんぱく質 脂質
4 火	◇厚揚げ入り肉炒め丼 にらたま汁 フルーツゼリー ◇鉄分強化献立	○	豚肉、冷凍生揚げ、鶏肉、★たまご、 粉寒天、牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、でんぷ ん、★白ごま、ごま油、砂糖、いちご ジャム	生姜、にんにく、人参、メンマ、もやし、玉葱、小松菜、 きくらげ、にら、みかん缶、洋梨缶、★黄桃缶、★りん ご缶	821 kcal 35.2 g 25.9 g
5 水	コーンピラフ ミネストローネ じゃがいものサラダ	○	鶏肉、ベーコン、大豆、牛乳	米、米粒麦、炒め油、バター、じゃが いも、三温糖、油	にんにく、人参、玉葱、粒コーン、ピーマン、セロ リー、トマト缶、トマトジュース、キャベツ、きゅう り	759 kcal 22.0 g 23.3 g
6 木	ナポリタン キャベツとコーンのサラダ 米粉のポテトドーナツ	○	鶏肉、ウィンナー、牛乳、ピザチー ズ、★たまご、調理用牛乳	★スパゲッティ、オリーブ油、炒め 油、三温糖、じゃがいも、米粉、バ ター、揚げ油、粉砂糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、マッシュルーム、トマト ピューレ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、粒コーン	804 kcal 31.4 g 29.3 g
7 金	◇大根の炊き込みごはん 干草焼き キャベツとじゃがいもの味噌汁 ◇立冬 旬の食材 大根	○	鶏肉、油揚げ、豆腐、★たまご、生わ かめ、冷凍豆腐、白みそ、赤みそ、大 豆、牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、★白ご ま、じゃがいも	人参、大根、たけのこ、小松菜、キャベツ、長葱	769 kcal 31.6 g 26.2 g
10 月	きなこ豆乳トースト コーンシチュー サウビカンサラダ	○	きな粉、豆乳、★たまご、鶏肉、調理 用牛乳、牛乳	★食パン、砂糖、バター、炒め油、 じゃがいも、★小麦粉、油、生ク リーム、揚げ油、三温糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、クリーム コーン缶、粒コーン、キャベツ、黄ピーマン	826 kcal 30.9 g 39.1 g
11 火	ターメリックライス ◇ムゲック（魚介のトマトシチュー） ◇バステル（ブラジルの屋台スナック） ◇サッカーの日 世界の料理：ブラジル	○	モウカサメ、★むきえび、ポーク ハム、スライスチーズ、牛乳	米、米粒麦、バター、オリーブ油、★ 小麦粉、油、★しゅうまいの皮、揚 げ油	レモン、にんにく、生姜、人参、玉葱、トマト缶、トマ トピューレ	805 kcal 34.4 g 26.6 g
17 月	フレンチトースト ◇とまとのすうぶ かぼちゃのサラダ ◇ブックメニュー 「ぎょうれつのできるすうぶやさん」 絵本のまち板橋	○	調理用牛乳、★たまご、鶏肉、ベー コン、ツナ油漬、牛乳	★食パン、バター、三温糖、炒め油、 じゃがいも、揚げ油、油	玉葱、人参、トマト缶、粒コーン、かぼちゃ、きゅう り、キャベツ	749 kcal 25.1 g 35.5 g
18 火	◇ビビンバ ◇わかめたまごスープ ◇世界の料理：韓国	○	豚ひき肉、大豆、高野豆腐、鶏肉、★ たまご、生わかめ、牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、ごま 油、★白ごま、でんぷん	生姜、にんにく、生ぜんまい、もやし、だいずもやし、 小松菜、人参、長葱	818 kcal 35.4 g 31.7 g
19 水	◇いかめし風ごはん ◇石狩汁 ◇ベークドチーズケーキ ◇食育の日 郷土料理：北海道	○	いか、さけ、油揚げ、クリームチー ズ、調理用牛乳、プレーンヨーグル ト、★たまご、牛乳	米、もち米、炒め油、三温糖、じゃが いも、バター、生クリーム、砂糖、★ 小麦粉	生姜、長葱、人参、玉葱、白菜、小松菜、レモン	784 kcal 35.9 g 24.9 g
20 木	味噌ラーメン 大豆とさつま芋の飴がらめ	○	豚肉、白みそ、赤みそ、大豆、牛乳	★中華めん、炒め油、三温糖、ごま 油、ラード、さつまいも、でんぷん、 揚げ油、はちみつ、水あめ、★黒ご ま	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、にら、 粒コーン、メンマ、長葱	863 kcal 33.9 g 26.1 g
21 金	◇麦ごはん ◇魚の塩麹カレー焼き ◇さつま汁 ◇いかのおかか和え ◇和食の日（24日）	○	さば（予定）、鶏肉、白みそ、赤み そ、大豆、生わかめ、油揚げ、いか、 花かつお、牛乳	米、米粒麦、さつまいも、三温糖、ご ま油	大根、人参、しめじ、こんにゃく、長葱、白菜、きゅう り	789 kcal 38.7 g 24.1 g
25 火	まいだけごはん 小魚のスパイシー揚げ 沢煮椀	○	鶏肉、にぎすドレッシング（予定）、豚 肉、牛乳	米、もち米、炒め油、三温糖、でんぷ ん、揚げ油	ごぼう、人参、舞茸、大根、長葱、小松菜	790 kcal 34.6 g 28.8 g
26 水	ぶどうパン ポテトミートグラタン ABCスープ	○	豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、鶏肉、 牛乳	★ぶどうパン、じゃがいも、炒め 油、★ソフトパン粉、★ABCマ カロニ	にんにく、玉葱、人参、トマトピューレ、セロリー、小 松菜	791 kcal 34.3 g 27.6 g
27 木	鮭寿司 ◇板橋大根のそぼろ煮 果物 ◇板橋ふれあい農園会 「大根」	○	さけ、豚ひき肉、大豆、冷凍生揚げ、 牛乳	米、三温糖、★白ごま、揚げ油、炒め 油、でんぷん	大根、人参、玉葱、だいこん葉、たけのこ、干し椎茸、 みかん（予定）	839 kcal 35.5 g 27.7 g
28 金	ハッシュドボーク 野菜のペペロンチーノ炒め	○	豚肉、ベーコン、牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、油、バ ター、★小麦粉、赤さばめ、生ク リーム	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、マッシュル ーム、トマトピューレ、キャベツ、粒コーン、小松菜	793 kcal 27.2 g 28.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の納品や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。
変更の際は、給食時間の放送などお知らせします。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分平均	800	32.4
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5