

[令和8年 11月 献立表]

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	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 水	ぶどうパン 鮭とポテトのマヨネーズ焼き ほうれんそうとたまごのスープ くだもの(ぶどう予定)	○	★鮭(予定),白みそ,調理用牛乳,ピザチーズ,鶏肉,★卵,★豆腐,牛乳	ぶどうパン,じゃがいも,炒め油,★マヨネーズ,生クリーム,でんぶん	玉葱,マッシュルーム,生姜,人参,たけのこ水煮,ほうれんそう,ぶどう(予定)	779 kcal 40.7 g 35.3 g	
5 木	コーンピラフ ミネストローネ 揚げかぼちゃのサラダ	○	鶏肉,ベーコン,★大豆,ツナ油漬,牛乳	米,米粒麦,炒め油,バター,じゃがいも,三温糖,揚げ油,油	にんにく,人参,玉葱,粒コーン,ピーマン,セロリー,ボイルトマト,トマトジュース,キャベツ,かぼちゃ,きゅうり	774 kcal 26.0 g 30.2 g	
6 金	大根の炊き込みごはん 千草焼き キャベツの味噌汁 くだもの(りんご予定)	○	7日立冬 旬の食材:大根	鶏肉,★油揚げ,★豆腐,★たまご,生わかめ,★豆腐,白みそ,赤みそ,★大豆,牛乳	米,炒め油,三温糖,★白ごま,じゃがいも	人参,大根,たけのこ水煮,小松菜,キャベツ,ほうれんそう,★りんご(予定)	762 kcal 31.1 g 25.9 g
9 月	おさつトースト ポテトとほたてのクリームスープ 厚揚げのサラダ	○	ブックメニュー 「はやくちレストラン」	調理用牛乳,鶏肉,★ほたて,★生揚げ,牛乳	食パン,さつまいも,三温糖,バター,生クリーム,★黒ごま,炒め油,じゃがいも,小麦粉,油,でんぶん,揚げ油,ごま油,★白ごま,★白すりごま	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,生姜,キャベツ,きゅうり	793 kcal 30.7 g 38.1 g
10 火	四川豆腐丼 わかめたまごスープ くだもの(梨予定)	○	世界の料理 中国	豚肉,★豆腐,鶏肉,★たまご,生わかめ,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,でんぶん,ごま油,★白ごま	にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸,チンゲンサイ,長葱,★梨(予定)	780 kcal 31.7 g 23.4 g
11 水	カレーピラフ あさりのカリッとサラダ サイダーフルーツポンチ	○	鉄分強化献立	鶏ひき肉,★大豆,★あさり,牛乳	米,炒め油,バター,でんぶん,揚げ油,油,三温糖	人参,玉葱,マッシュルーム,粒コーン,生姜,きゅうり,キャベツ,黄桃缶,バイン缶,みかん缶,りんご缶	770 kcal 24.1 g 21.6 g
12 木	サンマーマン 野菜のメンマ和え 石垣団子風さつまいも蒸しパン	○	神奈川県を 味わおう	豚肉,★たまご,調理用牛乳,牛乳	中華めん,炒め油,でんぶん,ごま油,三温糖,★白ごま,砂糖,小麦粉,バター,さつまいも	にんにく,生姜,人参,玉葱,白菜,きくらげ,長葱,水煮メンマ,小松菜,きゅうり	789 kcal 31.8 g 23.1 g
13 金	麦ごはん じゃこ入りおかかふりかけ 小魚のねぎソースがけ かきたま汁	○		★ちりめんじゃこ,粉かつお,メヒカリ(予定),鶏肉,★たまご,★豆腐,生わかめ,牛乳	米,米粒麦,★白ごま,三温糖,でんぶん,製菓用米粉,揚げ油	長葱,生姜,玉葱,人参,小松菜	776 kcal 35.2 g 24.1 g
16 月	ほうとう せいだのたまじ風みそポテト ぶどうゼリー	○	山梨県を 味わおう	豚肉,★油揚げ,赤みそ,白みそ,粉寒天,牛乳	ほうとう,油,じゃがいも,揚げ油,三温糖,砂糖	大根,人参,かぼちゃ,ごぼう,小松菜,長葱,ぶどうジュース,ぶどう缶	745 kcal 27.1 g 20.7 g
20 金	ボークカレーライス ごぼうサラダ くだもの(オレンジ予定)	○		豚肉,ピザチーズ,牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,小麦粉,油,バター,グラニュー糖,三温糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,ごぼう,きゅうり,オレンジ(予定)	807 kcal 24.3 g 25.2 g
24 火	麦ごはん ぶりの照り焼き いかのおかか和え 豚汁	○	24日 和食の日	ぶり(予定),★いか,花かつお,豚肉,赤みそ,白みそ,★豆腐,★油揚げ,牛乳	米,米粒麦,三温糖,でんぶん,ごま油,炒め油,じゃがいも	にんにく,生姜,白菜,きゅうり,大根,人参,ごぼう,干し椎茸,こんにゃく,長葱,小松菜	822 kcal 42.4 g 26.0 g
25 水	カレーミートドッグ エルテンスープ(ウインナーと豆のポタージュ) グリーンサラダ	○	世界の料理 オランダ	豚ひき肉,ひよこ豆,ピザチーズ,ウインナー,白いんげん豆,牛乳	コッペパン,炒め油,三温糖,生クリーム,バター,オリーブ油	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,セロリー,グリーンピース,きゅうり,キャベツ	751 kcal 32.3 g 38.0 g
26 木	ペンネボロネーゼ コーンサラダ ココアドーナツ ジョアブルーベリー	ジョア®		豚ひき肉,★大豆,ピザチーズ,★たまご,調理用牛乳	ペンネマカロニ,オリーブ油,炒め油,三温糖,小麦粉,油,バター,じゃがいも,製菓用米粉,揚げ油,粉砂糖	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,きゅうり,粒コーン	797 kcal 28.6 g 23.2 g
27 金	鮭とわかめのごはん 板橋大根のそぼろ煮 くだもの(りんご予定)	○	とれたて村給食 大根	★さけ,炊き込みわかめ,豚ひき肉,★大豆,★生揚げ,牛乳	米,ごま油,★白ごま,揚げ油,炒め油,三温糖,でんぶん	大根,人参,玉葱,だいこん葉,たけのこ水煮,干し椎茸,小松菜,★りんご	786 kcal 37.3 g 27.4 g
30 月	焼き豚チャーハン 油淋鶏(ゆーりんちー) 中華玉子スープ	○		★焼き豚,鶏もも肉,鶏肉,★たまご,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,ごま油,製菓用米粉,でんぶん,揚げ油	にんにく,生姜,長葱,人参,たけのこ水煮,玉葱,きくらげ,小松菜	782 kcal 33.7 g 30.2 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でお知らせします。

11月の給食目標
感謝の気持ちをもって食事をしよう



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分平均	781	31.8
板橋区学校給食 摂取基準	772~888	26.9~41.5