

令和7年度 11月の献立

板橋区立上板橋第三中学校

日	行事など	牛乳	献立	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			カレーライス レモンディッシングサラダ ピーチヨーグルト	牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト	米、米粒麦、じゃがいも、炒め油 油、小麦粉、砂糖、はちみつ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト缶、もやし キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、黄桃缶	834 kcal 28.4 g 23.8 g
5 水			アップルチーズトースト サーモンチャウダー パリパリサラダ	牛乳、サーフィンチーズ、ベーコン 生鮭、調理用牛乳	食パン、グラニュー糖、炒め油 じゃがいも、バター、小麦粉、油 生クリーム、ワンドンの皮、揚げ油 砂糖	りんご、レモン(果汁)、にんにく、セロリ、玉ねぎ 人参、粒コーン、キャベツ、きゅうり	751 kcal 29.2 g 32.7 g
6 木			ごまごはん 小魚の南蛮漬 おかかりサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、にぎす、かつお節、冷凍豆腐 乾燥わかめ、白みそ	米、米粒麦、白ごま、でんぶ、揚げ油 砂糖、ごま油	長ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン	752 kcal 26.8 g 25.1 g
7 金	岐阜県の 郷土料理		鶏ちゃん丼 すったて汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳、鶏肉、赤みそ、大豆(水煮) 豚肉、冷凍豆腐、白みそ、アガー 調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぶ 生クリーム	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ ピーマン、しめじ、大根、長ねぎ、小松菜	829 kcal 33.5 g 24.9 g
10 月			かき玉うどん ひじきの梅ナムル キャラメルハニーポテト	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、ひじき	うどん、炒め油、でんぶ、ごま油 さつまいも、揚げ油、三温糖 はちみつ、バター、白ごま	人参、長ねぎ、小松菜、しめじ、えのきたけ、白菜 もやし、にんにく、生姜、梅しお	736 kcal 25.9 g 22.4 g
11 火	北海道の 郷土料理		ごはん 鮭のチャンチャン焼き どさんこ汁 みかん	牛乳、鮭、赤みそ、白みそ、豚肉 乾燥わかめ	米、米粒麦、砂糖、バター じゃがいも	生姜、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、人参、粒コーン 長ねぎ、大根、みかん	796 kcal 37.6 g 16.9 g
17 月			秋の山路ごはん たまご焼き 芋煮	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまご 豚肉、冷凍生揚げ	米、米粒麦、炒め油、砂糖、さつまいも 里芋	人参、しめじ、さいいんげん、玉ねぎ、こんにゃく 長ねぎ、大根、ごぼう	795 kcal 35.0 g 27.1 g
18 火	ブック メニュー		★ハヤシライス (「流星の絆」より) ピーンズサラダ りんご	牛乳、豚肉、大豆、青大豆、ひよこ豆	米、米粒麦、炒め油、小麦粉、油、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、マッシュルーム水煮 しめじ、エリンギ、人参、きゅうり、粒コーン りんご	810 kcal 27.4 g 23.6 g
19 水			チリピーンズドッグ 秋味ポトフ カラフルサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ 豚肉、ファンナー	ミルクパン、炒め油、小麦粉 さつまいも、油、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、セロリ、かぶ、エリンギ 白菜、生姜、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン 黄ピーマン	752 kcal 31.8 g 28.3 g
20 木			スパゲッティおろしソース こんにゃくのサラダ さつまいもとりんごのパイ	牛乳、ソナ油漬、刻みりの、茎わかめ	スパゲッティ、油、でんぶ、ごま油 砂糖、さつまいも、餃子の皮、小麦粉 揚げ油、粉砂糖	にんにく、大根、粒コーン、人参、きゅうり 糸こんにゃく、レモン(果汁)、りんご	761 kcal 28.3 g 28.8 g
21 金	日本食の日 (11/24)		ごはん さばのみそ煮 小松菜のごまあえ のっぺい汁	牛乳、さば、白みそ、八丁みそ 冷凍豆腐	米、米粒麦、砂糖、白すりごま 里芋、でんぶ	生姜、小松菜、白菜、人参、こんにゃく、長ねぎ 大根	743 kcal 31.5 g 22.9 g
25 火	鉄分強化 メニュー		ごはん 春巻き あさりのスンドゥブ みかん	牛乳、豚肉、あさり、冷凍豆腐	米、米粒麦、炒め油、緑豆春雨、砂糖 でんぶ、小麦粉、春巻きの皮 揚げ油	生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、もやし にんにく、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、白菜キムチ みかん	759 kcal 29.9 g 20.8 g
26 水	板橋 ふれあい 農園会 【大根】		しょうがごはん 魚のきのこあんかけ 板橋区産大根の煮物	牛乳、油揚げ シロイトウ、鶏肉 冷凍生揚げ	米、米粒麦、砂糖、白ごま、でんぶ 炒め油	生姜、しめじ、えのきたけ、こんにゃく、人参、大根 たけのこ水煮、冷凍グリーンピース	788 kcal 36.9 g 25.5 g
27 木			タンメン スパイシーポテトピーンズ カミカミサラダ	牛乳、豚肉、大豆、さきいか	むし中華めい、油、炒め油、ごま油 じゃがいも、でんぶ、揚げ油、砂糖	きくらげ、白菜、玉ねぎ、もやし、人参、にんにく にら、生姜、大根、きゅうり	707 kcal 28.8 g 27.6 g
28 金	7年 給食なし		変わり親子丼 みそけんちん汁 アセロラゼリー	牛乳、鶏肉、高野豆腐きざみ たまご、冷凍豆腐、白みそ、粉寒天	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぶ じゃがいも	玉ねぎ、エリンギ、人参、冷凍グリーンピース ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、小松菜、アセロラ飲料	812 kcal 32.6 g 23.2 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

11月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	775	30.9	24.9
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

《今月の献立について》

- 7日(金)…… 岐阜県の郷土料理です。「鶏ちゃん」は、鶏肉をキャベツなどと一緒に炒め、みそやしょうゆで味付けした料理です。「すったて汁」は、ゆでてすり潰した大豆を入れた汁物です。
- 11日(火)…… 北海道の郷土料理です。「鮭のチャンチャン焼き」という名前は、“ちゃっちゃと作れるから”や“お父ちゃんが作るから”などの由来があります。「どさんこ汁」は、北海道の食材がたっぷり入ったみそ汁です。
- 21日(金)…… 11月24日(月)は、語呂合わせから「いい日本食(1・1・2・4)の日」です。日本の伝統的な「だし」の香りを味わって食べましょう。

和食のよいところ

