

令和8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
2月	鉄分強化メニュー		変わり親子丼 具汁 ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、高野豆腐さざみ たまご、大豆(水煮)、冷凍豆腐 白みそ、アガー	米、炒め油、砂糖、でんぷん、里芋	玉ねぎ、エリンギ、人参、冷凍グリーンピース 白菜、大根、長ねぎ、ぶどうジュース	841 kcal 35.1 g 24.0 g
4水	ブックメニュー		★きなこ揚げパン 秋の香りシチュー 大豆サラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、調理用牛乳 粉チーズ、大豆	ミルクパン、揚げ油、炒め油 グラニュー糖、じゃがいも さつまいも、生クリーム、小麦粉 バター、油、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、しめじ、冷凍グリーンピース キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	833 kcal 31.4 g 36.7 g
5木			ごはん さばのみそ煮 干草おひたし かき玉汁	牛乳、さば、白みそ、八丁みそ 油揚げ、冷凍豆腐、たまご	米、砂糖、炒め油、油、白ごま でんぷん	生姜、小松菜、人参、糸こんにゃく、長ねぎ えのきたけ	795 kcal 35.4 g 28.4 g
6金			カレーライス えびフライ コールスローサラダ みかん	牛乳、豚肉、粉チーズ、えび	米、じゃがいも、炒め油、バター 油、小麦粉、ソフトパン粉、揚げ油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト缶 キャベツ、きゅうり、粒コーン、みかん	870 kcal 32.6 g 25.8 g
9月			みそラーメン じゃがもちチーズ カミカミサラダ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、白みそ ピザチーズ、ささいか	中華めん、炒め油、じゃがいも でんぷん、揚げ油、油、砂糖	にら、もやし、人参、長ねぎ、玉ねぎ、白菜 粒コーン、にんにく、生姜、大根、きゅうり	782 kcal 31.7 g 27.4 g
10火			牛すき焼き丼 五目みそ汁 りんご	牛乳、牛肉、冷凍豆腐、油揚げ 白みそ	米、炒め油、砂糖、でんぷん じゃがいも	生姜、しらたき、白菜、玉ねぎ、えのきたけ 大根、人参、長ねぎ、小松菜、りんご	793 kcal 27.4 g 22.6 g
16月			ごはん とびうおのメンチカツ 糸寒天のサラダ 吉野汁	牛乳、とびうおミンチ、鶏肉 冷凍豆腐	米、ソフトパン粉、小麦粉、白ごま 揚げ油、ごま油、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、キャベツ、にんにく、人参、きゅうり 粒コーン、大根、長ねぎ、小松菜	762 kcal 30.7 g 19.5 g
17火			秋の山路ごはん 干草焼き 石狩汁	牛乳、鶏ひき肉、たまご、豚ひき肉 生鮭、冷凍豆腐、白みそ、赤みそ	米、炒め油、砂糖、むき栗 じゃがいも	人参、しめじ、さやいんげん、玉ねぎ 干し椎茸、大根、長ねぎ、小松菜	729 kcal 33.8 g 23.6 g
18水	世界の料理 【イギリス】		チョコチップパン シェパードパイ スコッチブロス	牛乳、調理用牛乳、豚ひき肉 ピザチーズ、鶏肉	チョコチップパン、じゃがいも バター、炒め油、でんぷん、押麦	生姜、トマト缶、人参、玉ねぎ、にんにく キャベツ、大根	733 kcal 29.2 g 30.3 g
19木	学びの エリア 給食		ごはん かつおの青のりソース 油揚げのサラダ けんちん汁	牛乳、かつお、青のり 油揚げ、白みそ 冷凍豆腐	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、油 ごま油、里芋、炒め油	生姜、きゅうり、キャベツ、人参、大根 ごぼう、しめじ、長ねぎ	787 kcal 36.6 g 22.0 g
20金	世界の料理 【インド 北インド】		ナシゴレン サテアヤム(インド 北インド風焼き鳥) パリパリサラダ みかん	牛乳、豚ひき肉、むきえび 鶏もも肉	米、油、炒め油、ワントンの皮 揚げ油、砂糖	生姜、にんにく、粒コーン、赤ピーマン レモン汁、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり 人参、みかん	727 kcal 31.8 g 29.2 g
24火	日本食の日		ごはん 鮭の塩麹焼き 切り干し大根の含め煮 金時汁	牛乳、鮭、油揚げ、鶏肉 冷凍豆腐、白みそ	米、炒め油、砂糖、さつまいも	切干し大根、人参、さやいんげん、大根 長ねぎ、小松菜	744 kcal 35.1 g 17.7 g
25水	世界の料理 【韓国】		ブルコギ丼 春雨サラダ ピーチヨーグルト	牛乳、豚肉、ロースハム プレーンヨーグルト	米、炒め油、砂糖、ごま油、白ごま 白すりごま、でんぷん、春雨(乾) はちみつ	玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、にら、にんにく 生姜、きゅうり、黄桃缶	789 kcal 28.5 g 19.1 g
26木	7年 給食なし		かき玉うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 茎わかめのサラダ	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、大豆 茎わかめ	冷凍うどん、炒め油、でんぷん 揚げ油、さつまいも、砂糖、油 白ごま	人参、長ねぎ、小松菜、しめじ、えのきたけ 白菜、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	787 kcal 32.2 g 29.1 g
27金	板橋 ふれあい 農園会給食 【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、シロイトタラ 鶏肉、冷凍生揚げ	米、砂糖、でんぷん、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	758 kcal 34.8 g 22.5 g
30月			ごはん カレー肉じゃが にぎすの石垣揚げ アセロラゼリー	牛乳、豚肉、ししゃも、青のり 粉寒天	米、炒め油、じゃがいも、砂糖 小麦粉、白ごま、揚げ油	人参、玉ねぎ、しらたき、えのきたけ 冷凍グリーンピース、アセロラ飲料	883 kcal 36.8 g 24.3 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	788	32.7	25.1
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4