

令和7年11月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
4	火	セルフオムライス風 カレースープ 牛乳	米,油,シエルマカロニ,じゃがいも	鶏肉,たまご,調理用牛乳,ピザチーズ,ひよこ豆,牛乳	人参,玉葱,粒コーン缶,ピーマン,冷凍グリーンピース,トマトジュース,にんにく,キャベツ	754	30.3	23.0
5	水	麻婆豆腐丼 三色ナムル オレンジゼリー、牛乳	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,白ごま	豆腐,鶏ひき肉,大豆ミート,白みそ,赤みそ,アガー、牛乳	にんにく,生姜,長葱,にら,たけのこ水煮,もやし,人参,小松菜,オレンジジュース	755	30.2	18.4
6	木	さつまいもごはん 魚のもみじ焼き 田舎汁、牛乳	米,もち米,黒ごま,さつまいも,マヨネーズ,油,白玉団子,でんぷん	メルルーサ,赤みそ,鶏肉,豆腐,生わかめ,牛乳	人参,玉葱,粒コーン缶,ごぼう,大根,こんにゃく,長葱,小松菜	840	32.3	27.0
7	金	かぼちゃのクリームライス かみかみ海藻サラダ くだもの(りんご)、牛乳	米,小麦粉,油,バター,生クリーム,砂糖,ごま油,白ごま	鶏肉,ピザチーズ,調理用牛乳,ちりめんじゃこ,海草ミックス,牛乳	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,かぼちゃ,キャベツ,粒コーン缶,りんご	836	28.2	27.2
10	月	セルフフィッシュバーガー ABCスープ くだもの(黄桃缶)、牛乳	ミルクパン,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,砂糖,油,じゃがいも,ABCマカロニ	ふか,鶏肉,うずら卵水煮,牛乳	キャベツ,にんにく,人参,玉葱,黄桃缶	849	37.2	35.2
11	火	木の葉丼 ごまドレッシングサラダ 牛乳	米,砂糖,油,でんぷん,練りごま,白ごま	鶏肉,たまご,さつま揚げ,牛乳	干し椎茸,玉葱,人参,さやいんげん,ぶなしめじ,小松菜,キャベツ,もやし	757	29.1	19.4
14	金	わかめごはん ししゃものスパイシー揚げ 韓国風肉じゃが、牛乳	米,米粒麦,白ごま,でんぷん,小麦粉,油,じゃがいも,砂糖	炊き込みわかめ,ししゃも,鶏肉,牛乳	にんにく,生姜,人参,玉葱,糸こんにゃく,干し椎茸,長葱	794	30.0	22.1
17	月	ソイドッグ ホワイトシチュー くだもの(みかん)、牛乳	コッペパン,油,じゃがいも,小麦粉,バター	大豆,鶏ひき肉,ピザチーズ,鶏肉,白いんげん,調理用牛乳,牛乳	にんにく,玉葱,ピーマン,人参,マッシュルーム水煮,ブロッコリー,みかん	750	31.0	30.0
18	火	練りごま担々麺 カルシウムビーンズ 牛乳	中華めん,ごま油,砂糖,白すりごま,練りごま,でんぷん,油,白ごま	鶏ひき肉,豆乳,大豆,高野豆腐,ちりめんじゃこ,牛乳	人参,キャベツ,もやし,小松菜,にんにく,生姜,長葱	741	35.6	27.8
19	水	熊本県の郷土料理 高菜チャーハン 魚の薬味焼き タイピーエン、牛乳	米,米粒麦,ごま油,砂糖,油,緑豆春雨	焼き豚,さば,赤みそ,鶏肉,かまぼこ,牛乳	高菜漬,長葱,人参,にんにく,生姜,キャベツ,玉葱,もやし,干し椎茸,小松菜	747	35.7	21.5
20	木	鉄分強化献立 鉄ちゃんキーマカレー こんにゃくサラダ くだもの(りんご)、牛乳	米,米粒麦,砂糖,小麦粉,油,ごま油	鶏ひき肉,レバーチップ,レンズ豆,生わかめ,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリ,ポイルトマト,糸こんにゃく,キャベツ,粒コーン缶,りんご	823	26.2	25.0
21	金	板橋ふれあい農園会給食～大根～ ごはん、茎わかめのつくだ煮 ぎせい豆腐 板橋産大根のそぼろ煮、牛乳	米,白すりごま,砂糖,油,でんぷん	くさわかめ,花かつお,絞豆腐,鶏ひき肉,ひじき,たまご,大豆ミート,冷凍生揚げ,牛乳	人参,長葱,大根,玉葱,小松菜,だいこん葉	785	33.5	25.2
25	火	ごはん、チキンチンごぼう 白菜のたまごスープ 牛乳	米,でんぷん,油,砂糖,ごま油	鶏肉,たまご,牛乳	ごぼう,人参,長葱,白菜,小松菜,こんにゃく,干し椎茸	808	27.6	24.9
26	水	あんバターコッペサンド きのこのクリーム煮 コールスローサラダ、牛乳	コッペパン,バター,マカロニ,じゃがいも,油,小麦粉,生クリーム	つぶあん,鶏肉,大豆,調理用牛乳,ピザチーズ,牛乳	玉葱,人参,しめじ,エリンギ,えのきたけ,マッシュルーム水煮,小松菜,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶	840	29.7	34.7
27	木	ごはん、魚のねぎ味噌ソースがけ 山形の芋煮 くだもの(みかん)、牛乳	米,でんぷん,砂糖,油,里芋	バサ,白みそ,豚肉,牛乳	長葱,大根,人参,こんにゃく,ぶなしめじ,みかん	860	34.1	23.4
28	金	世界の料理～イタリア～ スパゲティトマトソース イタリアンサラダ ティラミス、牛乳	スパゲッティ,油,砂糖,オリーブ油,生クリーム,タルトカップ	鶏肉,大豆ミート,粉寒天,クリームチーズ,牛乳	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリ,ポイルトマト,マッシュルーム水煮,トマトジュース,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,赤パプリカ,黄パプリカ,レモン果汁	873	30.9	31.7

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

11月の給食目標 感謝の気持ちを持って食事をしよう

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食が終わった後の「ごちそうさま」には、食事を作るために関わった人たちの感謝の気持ちが含まれています。みなさんが食べるものは、食材を生産する人、届ける人、販売する人、調理する人など多くの人たちに支えられて作られています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて使いましょう。

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	801	31.4
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5



板橋ふれあい農園給食～大根～

21日(金)の「板橋ふれあい農園給食」では、板橋区産の大根を使って「板橋産大根のそぼろ煮」を作ります。お楽しみに！