



令和8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	1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (Kcal)		
2	月	ハヤシライス 小松ツナサラダ りんご	ブックメニュー 「流星の絆」 ハヤシライス	無洗米、米粒麦、じゃがいも、炒め油、砂糖、米粉、生クリーム、油	鶏肉、ピザチーズ、ツナ油漬、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリー、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ポイルトマト、小松菜、キャベツ、レモン果汁、りんご	828	25.1	21.9	
3	火	文化の日								
4	水	フレンチトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 チーズ入りサラダ	ブックメニュー 「ルルどらうのフレンチトースト」	無塩食パン、砂糖、バター、炒め油、じゃがいも、米粉、オリーブ油	調理用牛乳、たまご、鶏肉、大豆、ダイスチーズ、牛乳	セロリー、人参、玉葱、ポイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	835	36.8	35.5	
5	木	深川めし 五目卵焼き 練りゴマ入りみそ汁	郷土料理 東京都 深川めし	無洗米、炒め油、砂糖、じゃがいも、練りごま	あさりむきみ、油揚げ、たまご、鶏ひき肉、ひじき、大豆、白みそ、赤みそ、牛乳	生姜、人参、ごぼう、さやえんどう、干し椎茸、長葱、玉葱、ふなしめじ、こんにゃく、大根、小松菜	779	34.0	25.6	
6	金	練りゴマ豆乳担々麺 カルシウムビーンズ		中華めん、ごま油、砂糖、白すりごま、練りごま、でんぷん、揚げ油、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	757	36.7	28.4	
9	月	鉄ちゃん麻婆豆腐丼 めかぶさつま揚げの中華和え オレンジ	鉄分強化献立 「鉄ちゃん麻婆豆腐丼」	無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん、油、三温糖	豆腐、豚ひき肉、レバーチップ、レンズ豆、赤みそめかぶわかめ、さつま揚げ、牛乳	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、長葱、にら、もやし、オレンジ	799	31.4	23.2	
10	火	七穀わかめごはん 金ムロアジのフライ 和休汁		無洗米、七穀、白ごま、小麦粉、ソフトパン粉、揚げ油、炒め油、じゃがいも、練りごま	炊き込みわかめ、金ムロアジ、豆腐、油揚げ、白みそ、牛乳	大根、ごぼう、人参、こんにゃく、長葱、小松菜	791	32.9	24.3	
11	水	ツナの照り焼きドッグ ホワイトシチュー 黄桃缶	ブックメニュー 「ルドルフとイッパイアッテナ」 ホワイトシチュー	コッパパン、砂糖、炒め油、じゃがいも、米粉、バター	ツナ油漬、ピザチーズ、刻みのり、鶏肉、白いんげん、調理用牛乳、牛乳	玉葱、粒コーン缶、にんにく、人参、マッシュルーム水煮、ブロックコリー、黄桃缶	774	34.3	30.9	
12	木	ご飯 ししゃものごまだれかけ 韓国風肉じゃが		無洗米、でんぷん、油、砂糖、ごま(いり)、炒め油、じゃがいも	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、にら	810	29.5	22.7	
13	金	定期テスト(給食なし)								
16	月	定期テスト(給食なし)								
17	火	木の葉丼 わかめサラダ りんご		無洗米、砂糖、炒め油、でんぷん、油、ごま油、白ごま	鶏肉、たまご、さつま揚げ、生わかめ、牛乳	干し椎茸、玉葱、人参、さやいんげん、ふなしめじ、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、りんご	818	28.1	21.7	
18	水	スパゲティトマトソース オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	ブックメニュー 「おしりたんてい」 スイートポテト	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、油、白ごま、さつまいも、生クリーム、バター	鶏肉、大豆ミート、調理用牛乳、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリー、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、粒コーン缶、キャベツ、小松菜、もやし	814	31.3	23.8	
19	木	さつまいもごはん 鮭の紅葉焼き 田舎汁		無洗米、もち米(無洗米)、さつまいも、黒ごま、マヨネーズ、炒め油、白玉団子、でんぷん	鮭、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	784	35.2	20.7	
20	金	チキンピラフ 赤魚のパン粉焼き ミネストローネ		無洗米、炒め油、マヨネーズ、小麦粉、ソフトパン粉、シェルマカロニ	鶏肉、赤魚、レンズ豆、牛乳	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、ポイルトマト、キャベツ	765	37.2	22.7	
23	月	勤労感謝の日								
24	火	鉄ちゃんジャージャー麺 フルーツヨーグルト	鉄分強化献立 「鉄ちゃんジャージャー麺」	中華めん、炒め油、三温糖、でんぷん、砂糖	鶏ひき肉、レバーチップ、レンズ豆、八丁みそ、赤みそ、ブレンヨーグルト、牛乳	もやし、小松菜、キャベツ、粒コーン缶、にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、にら、黄桃缶、みかん缶、パイナップル	782	32.4	18.2	
25	水	ごはん 茎わかめのつくだ煮 ぎせい豆腐 板橋区産大根のそぼろ煮	板橋ふれあい 農園会給食 板橋区産の大根	無洗米、白すりごま、砂糖、炒め油、でんぷん	くきわかめ、粉かつお、絞豆腐、鶏ひき肉、ひじき、たまご、大豆ミート、生揚げ、牛乳	人参、長葱、大根、玉葱、小松菜、だいこんの葉	791	33.6	25.2	
26	木	キムチチャーハン 豆乳担々スープ パイナップル	食 田 空 つ ぽ っ ぱ キ ャ ン ペ ィ ン	無洗米、米粒麦、ごま油、炒め油、練りごま	焼き豚、鶏ひき肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、豆乳、牛乳	長葱、白菜、キムチ、人参、玉葱、小松菜、にんにく、パイナップル	760	29.6	24.2	
27	金	抹茶ホットサンド かぼちゃのクリーム煮 フレンチサラダ		ミルクパン、ソフトマーガリン、砂糖、マカロニ、じゃがいも、炒め油、生クリーム、米粉、バター、油	コンデンスミルク、鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ、牛乳	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、かぼちゃ、マッシュルーム水煮、小松菜、きゅうり、粒コーン缶	764	26.7	29.9	
30	月	ごはん さばのねぎ味噌焼 山形の芋煮 みかん	郷土料理 山形県 芋煮	無洗米、砂糖、炒め油、里芋	さば、赤みそ、白みそ、牛肉、牛乳	生姜、長葱、大根、人参、こんにゃく、ふなしめじ、小松菜、みかん	840	35.9	26.8	
・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。 ・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。					区分		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
					11月平均		802		32.4	
					板橋区中学校給食摂取基準		772~888		26.9~41.5	

◆◆今月の板橋ふれあい農園会給食◆◆

板橋区産「大根」が届きます！

11月25日(水)の「板橋区産大根のそぼろ煮」で板橋区産の大根を使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋ふれあい農園会の農家さんが作ってくださった大根を全小中学校に届けるっつい！