



11月 給食献立表



令和7年度

板橋区立赤塚第二中学校

日曜日	行事 メニュー紹介	こ ん だ て	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)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
3月	文 化 の 日							
4火	8年3組 さん考案 優秀賞 (給食だより参照)	あの日読んだ名作！モチモチの木×お月見メニュー 牛乳 栗とさつまいものモチモチごはん 主人公の名前は〇太！大豆入りハンバーグ 火が灯る木は勇気の証！カラフルすまし汁 あの日見た伝説!?輝くイエロービーチ 山口さん・小松菜	米もち米むき栗、さつまいも、★白ごま、パン粉、砂糖、でんぶん、手まり麩	★牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、大豆、豆腐、鶏肉、たまご	玉葱、しそ葉、人参、大根、長葱、えのきたけ、小松菜、黄桃缶	784	31.2	19.5
5水		牛乳 ホットツナドッグ 鶏肉と大豆のトマト煮 果物(みかん) 山口さん・小松菜	★ショートニングパン、油、マヨネーズ、じゃがいも、★バター	★牛乳、ツナ、★ピザチーズ、鶏肉、大豆	玉葱、コーン缶、人参、キャベツ、セロリ、にんにく、ポイルトマト、みかん	764	32.5	33.7
6木	7年生出前授業 「魚には骨がある」	牛乳 五目おこわ あじの塩焼き[7年]・鯖の文化干し[8年・9年] さつまい 山口さん・小松菜	米もち米、油、三温糖、さつまいも	★牛乳、鶏肉、油揚げ、さば文化干し、白みそ、赤みそ	生姜、ごぼう、人参、干し椎茸、さやいんげん、大根、こんにゃく、小松菜、長葱	833	35.0	35.9
7金	8年1組 さん考案 優秀賞 (給食だより参照)	牛乳 しらす入りわかめごはん かつおの竜田揚げ れんこんと小松菜のサラダ 甘さ控えめ白ごまプリン 山口さん・小松菜 いい歯の日× 徳島れんこんの日	米、でんぶん、油、砂糖、★練りごま、★生クリーム	★牛乳、炊き込みわかめ、しらす干し、かつお、★調理用牛乳、アガー	生姜、にんにく、れんこん、小松菜、もやし、キャベツ、人参	773	33.4	21.0
10月	世界の料理	牛乳 ビスキュイパン ポトフ【フランス】 海そう入り春雨サラダ 山口さん・小松菜・大根	★ミルクパン、★バター、砂糖、薄力粉、★アーモンド、油、じゃがいも、春雨、★白ごま、ごま油	★牛乳、たまご、豚肉、ベーコン、ウィンナー、大豆、海草ミックス	セロリ、にんにく、生姜、人参、玉葱、大根、キャベツ、小松菜、もやし	779	30.9	34.7
11火	♡リクエストメニュー	牛乳 ♡キムチチャーハン ♡鶏の唐揚げ 広島スープ 山口さん・小松菜・大根	米、麦、ごま油、★白ごま、砂糖、小麦粉、でんぶん、油、油	★牛乳、焼き豚、鶏もも肉、豚肉、うすら卵	玉葱、人参、キムチ、生姜、にんにく、だしのこ、きくらげ、白菜、チンゲンサイ、長葱	812	34.6	32.1
12水	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) ♡ブックメニュー 絵本のまもり	牛乳 ガーリックライス ♡ポークチョップ 細切りポテトのハニーサラダ	米、麦、★バター、油、さつまいも、でんぶん、じゃがいも、はちみつ	★牛乳、豚肉、ベーコン	コーン缶、にんにく、玉葱、マッシュルーム、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、人参	782	28.0	22.2
13木		牛乳 ごはん・ひじき入りのりの佃煮 和風厚焼卵 肉じゃが	米、砂糖、油、じゃがいも	★牛乳、のり、干ひじき、鶏ひき肉、たまご、豚肉	玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース、糸こんにゃく、さやいんげん	804	32.0	20.8
14金	♡リクエストメニュー ♡7-5選抜メニュー 図書委員会企画 給食リクエスト券獲得！	牛乳 ジャージャー麺 ♡♡白玉サイダーボンチ 【7年4組保坂光人さんリクエスト】	中華めん、油、三温糖、ごま油、でんぶん、白玉団子	★牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、ハチミツ、赤みそ、寒天(缶)	にんにく、生姜、玉葱、人参、だしのこ、干し椎茸、ミート、キャベツ、コーン缶、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	785	30.8	17.9
17月	季節の食材 (さんま)	牛乳 さんまの蒲焼き丼 いなか汁 くだもの(りんご) 山口さん・小松菜・大根	米、押麦、でんぶん、油、三温糖、じゃがいも	★牛乳、さんま、油揚げ、赤みそ、白みそ	生姜、人参、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ、長葱、小松菜、りんご	878	28.0	30.0
18火	期 末 考 査							
19水								
20木	♡リクエストメニュー ♡7-2選抜メニュー 日本食の日(11月24日)	牛乳 ♡♡カレーライス 大豆の甘辛サラダ 山口さん・小松菜・大根	米、麦、油、じゃがいも、★バター、小麦粉、砂糖	★牛乳、豚肉、★ピザチーズ、ちりめんじゃこ、大豆	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、小松菜、キャベツ、大根、コーン缶	813	28.8	25.6
21金	区内一斉ふれあい農園 (大根) 日本食の日(11月24日) ♡リクエストメニュー	牛乳 おろしスパゲティ わかめと豆腐のサラダ ♡あしたばチーズケーキ 山口さん・小松菜・大根	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、油、★白ごま、ごま油、油、砂糖、薄力粉、★生クリーム	★牛乳、ツナ、油漬、刻みのり、生わかめ、冷凍豆腐、★プレーンヨーグルト、たまご、★クリームチーズ	大根、玉葱、レモン、もやし、人参、キャベツ、小松菜、あしたば粉末	788	31.9	31.8
24月	勤 労 感 謝 の 日 振 替 休 日							
25火	鉄分強化メニュー	牛乳 ゆかりごはん 家常豆腐 鉄骨ごまサラダ 山口さん・小松菜	米、きび油、砂糖、でんぶん、ごま油、★白ごま、★白すりごま	★牛乳、豚肉、生揚げ、赤みそ、干ひじき	ゆかり、にんにく、生姜、だしのこ、きくらげ、白菜、人参、長葱、小松菜、切干し大根、枝豆	800	31.6	26.0
26水		牛乳 フィッシュバーガー コーンチャウダー ブチトマト	★ショートニングパン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、油、じゃがいも、★バター、★生クリーム	★牛乳、たら、たまご、鶏肉、ひよこ豆、★調理用牛乳	キャベツ、玉葱、人参、コーン缶、パセリ、セロリ、ミニトマト	794	36.2	33.3
27木		牛乳 高野豆腐入りあぶたま丼 切り干し大根のナムル ぶどうゼリー 山口さん・小松菜	米、麦、砂糖、でんぶん、★白ごま、ごま油	★牛乳、高野豆腐、鶏肉、たまご、油揚げ、粉寒天	玉葱、切干し大根、人参、小松菜、もやし、生姜、ぶどうジュース	787	29.2	22.7
28金	日本の郷土料理	牛乳 ちゃんぽんうどん【長崎県】 ししゃもとちくわの二色揚げ ヨーグルト	うどん、ごま油、小麦粉、コーンスターチ、油	★牛乳、豚肉、★いか、かまぼこ、うすら卵、竹輪、たまご、あおのり、ししゃも	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、だしのこ、きくらげ、キャベツ、もやし、長葱	779	39.9	29.3

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

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)
11月平均	797	32.1
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

