11月　給食献立表

令和８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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcl)	蛋白質(g)	脂肪(g)
2	月	**8年3組　さん考案** （給食だより参照）	紅葉の季節の秋メニュー×郷土料理 牛乳　もみじごはん チキンチキンごぼう【山口県】 さつま汁【鹿児島県】 くだもの(シャインマスカット)	米,★白ごま,でんぷん,油,砂糖,さつまいも	★牛乳,鶏もも肉,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	人参,ごぼう,大根,こんにゃく,小松菜,長葱,シャインマスカット	838	28.7	26.6
3	火	文　化　の　日							
4	水	**8年3組　さん考案** （給食だより参照）	ジブリ飯 牛乳　ラピュタの目玉焼きパン パズーの手作り肉団子スープ まっくろくろすけのココアムース 栄宮さん:キャベツ	★食パン,でんぷん,油,じゃがいも,★生クリーム,砂糖	★牛乳,たまご,ベーコン,豚ひき肉,★調理用牛乳,アガー	玉葱,生姜,にんにく,人参,キャベツ,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ,セロリー	795	34.0	40.3
5	木	道　徳　全　国　大　会							
6	金	学びのエリア共通給食 （成増小・成増ヶ丘小） 日本の郷土料理	牛乳　ごはん 鶏ちゃん焼き【岐阜県】 のっぺい汁 果物(みかん) 栄宮さん:キャベツ 山口さん:大根・小松菜	米,砂糖,油,でんぷん,里芋,竹輪ふ	★牛乳,鶏肉,赤みそ	にんにく,生姜,キャベツ,もやし,人参,玉葱,大根,小松菜,ごぼう,しめじ,こんにゃく,長葱,みかん	792	30.0	20.9
9	月	**8年1組　さん考案** （給食だより参照）	いい歯の日 牛乳　わかめごはん ししゃもとちくわの二色揚げ れんこんサラダ (ヨーグルトドレッシング) 豚汁 栄宮さん:キャベツ 山口さん:大根・小松菜	米,小麦粉,コーンスターチ,油,ごま油,じゃがいも,砂糖	★牛乳,炊き込みわかめ,焼き竹輪,たまご,あおのり,★ししゃも,豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ,★ヨーグルト	人参,ごぼう,長葱,大根,こんにゃく,小松菜,れんこん,キャベツ,にんにく	809	33.6	23.7
10	火		牛乳　カレーライス きのこサラダ 果物(りんご) 栄宮さん:キャベツ 山口さん:小松菜	米,麦,油,じゃがいも,★バター,小麦粉,オリーブ油,砂糖	★牛乳,豚肉,★ピザチーズ	にんにく,生姜,玉葱,人参,りんご,しめじ,キャベツ,小松菜,もやし	809	25.8	23.1
11	水	♡リクエストメニュー	牛乳　ジャージャー麺 ♡白玉サイダーポンチ 栄宮さん:キャベツ	中華めん,油,三温糖,ごま油,でんぷん,白玉団子	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,八丁みそ,赤みそ	にんにく,生姜,玉葱,人参,たけのこ,干し椎茸,にら,もやし,きゅうり,キャベツ,コーン缶,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	774	30.4	18.0
12	木		牛乳　ごはん・のりの佃煮 魚のピリ辛ソース 肉じゃが	米,砂糖,でんぷん,油,★白ごま,じゃがいも	★牛乳,のり,めかじき,豚肉	生姜,長葱,ピーマン,にんにく,糸こんにゃく,玉葱,人参,さやいんげん	835	34.7	20.8
13	金	図書委員会企画 給食リクエスト券獲得！	牛乳　ビスキュイパン 【8年1組渡邊葵人さんリクエスト】 鶏肉と大豆のトマト煮 海そう入り春雨サラダ 栄宮さん:キャベツ 山口さん:小松菜	★ミルクパン,★バター,砂糖,薄力粉,★アーモンド,じゃがいも,油,春雨,★白ごま,ごま油	★牛乳,たまご,鶏肉,大豆,海草ミックス	人参,キャベツ,玉葱,セロリー,にんにく,トマト缶,小松菜,もやし	785	30.2	32.4
16	月	**8年5組　さん考案** （給食だより参照）	なつかし国語物語 牛乳　ごん特製栗とさつまいもおこわ くじらぐもの甘辛揚げ でっかぶ汁 ももいろニャーゴゼリー	米,もち米,むき栗,さつまいも,★白ごま,でんぷん,油,三温糖,砂糖	★牛乳,くじら肉,鶏肉,油揚げ,豆腐,粉寒天	生姜,人参,かぶ,かぶ葉,えのきたけ,長葱,桃ジュース	791	34.4	19.0
17	火	期　末　考　査							
18	水								
19	木								
20	金	図書委員会企画 給食リクエスト券獲得！ 揚げパンの味(ココア) 給食委員の投票により決定	牛乳　二色揚げパン(きなこ・ココア) 【きなこ：8年5組橋爪幹斗さん、9年4組國安和佳さんリクエスト】 ワンタン入り卵スープ 大豆の甘辛サラダ 栄宮さん:キャベツ 山口さん:大根・小松菜	★ミルクパン,砂糖,油,ウェーブワンタン,ごま油,でんぷん	★牛乳,きな粉,鶏肉,たまご,ちりめんじゃこ,大豆	人参,大根,白菜,チンゲンサイ,長葱,小松菜,キャベツ,コーン缶,玉葱	770	29.7	34.2
23	月	勤　労　感　謝　の　日							
24	火	和食の日 （1124いい日本食）	牛乳　ごはん タレをかけた季節のお魚焼き さつまいものきんぴら 根菜のみそ汁 山口さん:大根・小松菜	米,砂糖,でんぷん,さつまいも,油,★白ごま	★牛乳,ぎんだら,豚肉,赤みそ,白みそ	生姜,長葱,人参,ピーマン,大根,ごぼう,えのきたけ,れんこん,小松菜	770	27.6	23.2
25	水	ふれあい農園　区内一斉食材 （大根）	牛乳　おろしスパゲティ ビーンズサラダ りんごとさつまいもの包み揚げ 栄宮さん:キャベツ 山口さん:大根・小松菜	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,砂糖,油,春巻きの皮,さつまいも,★バター,★生クリーム,グラニュー糖,小麦粉	★牛乳,ツナ油漬,刻みのり,ひよこ豆,レンズ豆	大根,玉葱,レモン,コーン缶,人参,キャベツ,小松菜,りんご	810	28.4	26.9
26	木		牛乳　ごはん 中華風卵焼き キムチ味噌スープ 白ごまプリン	米,ごま油,砂糖,でんぷん,油,トッポギ,三温糖,★練りごま,★生クリーム	★牛乳,豆腐,豚ひき肉,大豆ミート,たまご,豚肉,麦みそ,白みそ,★調理用牛乳,アガー	人参,にら,長葱,干し椎茸,白菜キムチ,えのきたけ,チンゲンサイ	849	33.8	26.6
27	金	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]・ほっけの塩焼き[8年・9年] けんちん汁 山口さん:大根	米,もち米,油,三温糖	★牛乳,鶏肉,油揚げ,ほっけ,あじ,生揚げ	生姜,ごぼう,人参,干し椎茸,さやいんげん,大根,長葱,こんにゃく	797	38.8	31.3
30	月	鉄分強化メニュー	牛乳　鉄ちゃんマーボー豆腐丼 ナムル フルーツヨーグルト	米,麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,★白ごま	★牛乳,豆腐,高野豆腐,豚ひき肉,豚レバー,レンズ豆,赤みそ,★プレーンヨーグルト	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,たけのこ,ほうれんそう,だいずもやし,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	794	34.0	23.4

給食準備時間調査

区内一斉残菜調査

○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（kcl）	たんぱく質（g）
11月平均	801	31.6
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4