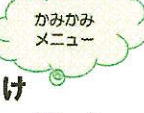


令和7年

11月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
3日	4日	5日 B時程	6日 B時程	7日
文化の日 	<11/3 文化の日の行事食> こぎつねごはん 菊花蒸し みそ汁	焼きカレーパン キャベツとレンズ豆のスープ ピーチヨーグルト	<世界の料理～スペイン～> パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ	<11/8 いい歯のメニュー> むぎ麦ごはん ほねぶと骨太ふりかけ さかな魚(ボンタラ)の香り揚げ こんさいじろ根菜汁 
10日	11日	12日	13日	14日
<鉄分強化献立> ごもく五目あんかけラーメン カレービーンズポテト 【鉄分強化献立】  鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」	おやこどん親子丼 みそ汁 りんご	期末考査1日目 (給食はありません) 	期末考査2日目 (給食はありません) 	期末考査3日目 いしかり石持ごはん しおにく塩肉じゃが かき柿
17日	18日	19日	20日	21日
しせんとうふどん四川豆腐丼 わかめともやしのスープ おうかん黄桃缶(ハーフ)	ごはん にこ煮込みハンバーグきのこソース やさしい野菜スープ	フィッシュバーガー(ホキ) はくさい白菜のクリームスープ かんパイン缶	肉みそうどん キャラメルポテト	<板橋ふれあい農園会給食(大根)> チリビーンズライス いたばしだいこん板橋大根とツナのサラダ りんごゼリー
☆☆☆ 板橋区残菜調査期間(11/17～11/21) 残さずおいしくいただきましょう! ☆☆☆				
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日  11/24は「和食の日」	<11/24 和食の日のメニュー> ごはん そぼろふりかけ さばのにんにく味噌焼き けんちん汁 わせ早生みかん	ごはん すき焼き煮 もやしのごまあえ	チャーハン こぎかな小魚(ニギス)の唐揚げ たまご卵とわかめスープ	きなこトースト さつまいものシチュー ワンタン皮のバリバリサラダ
8年給食なし(職場体験11/25～11/27)				

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。





日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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	
3月	文化の日				
4火	文化の日の行事食 こぎつねごはん 菊花蒸し みそ汁	牛乳 鶏肉 ★油揚げ 豚ひき肉 ★絞豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 もち米 炒め油 三温糖 でんぷん じゃがいも	人参 ごぼう さやいんげん 玉葱 生姜 粒コーン缶 大根 長葱 小松菜	759 kcal 31.2 g 26.0 g
5水	焼きカレーパン キャベツとレンズ豆のスープ ピーチヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン レンズ豆 プレーンヨーグルト	ショートニングパン 油 小麦粉 ソフトパン粉	人参 玉葱 トマトペースト キャベツ 粒コーン缶 パセリ 黄桃缶	754 kcal 30.8 g 31.3 g
6木	世界の料理～スペイン～ パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ	牛乳 ベーコン ★いか ★むきえび ★たまご ウィンナー ピザチーズ 鶏肉	米 米粒麦 炒め油 バター じゃがいも 生クリーム シェルフカロニ	にんにく 玉葱 人参 赤パプリカ 黄パプリカ マッシュルーム水煮 パセリ ピーマン セロリー ポイルトマト トマトピューレ	761 kcal 32.5 g 28.0 g
7金	文化の日のメニュー 麦ごはん 骨太ふりかけ 魚(ポンタラ)の香り揚げ 根菜汁	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ ソフト割り ポンタラ ★油揚げ	米 押麦 白ごま 砂糖 でんぷん 揚げ油 ごま油 里芋	にんにく 生姜 ごぼう 人参 れんこん 大根 長葱 小松菜	798 kcal 33.2 g 25.0 g
10月	鉄分強化献立 五目あんかけラーメン カレービーンズポテト	牛乳 ★いか 豚肉 ★うずら卵水煮 生わかめ ★大豆	蒸し中華めん ごま油 白ごま 炒め油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	にんにく 生姜 白菜 人参 たけのこ水煮 小松菜 長葱 干し椎茸	771 kcal 35.8 g 27.2 g
11火	親子丼 みそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 ★たまご ★豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉葱 人参 たけのこ水煮 万能ねぎ 大根 白菜 長葱 小松菜 ★りんご	774 kcal 30.7 g 21.8 g
12水	期末考査1日目(給食はありません)				
13木	期末考査2日目(給食はありません)				
14金	石狩ごはん 塩肉じゃが 柿	牛乳 塩ざけ 豚肉	米 米粒麦 白ごま 油 じゃがいも 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉葱 人参 糸こんにゃく さやいんげん 柿	756 kcal 28.2 g 18.1 g
17月	四川豆腐丼 わかめとやしのスープ 黄桃缶(ハーフ)	牛乳 ★冷凍豆腐 豚肉 鶏肉 生わかめ	米 押麦 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	にんにく 生姜 人参 小松菜 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 ★もやし 長葱 水菜 黄桃缶	760 kcal 30.7 g 20.4 g
18火	ごはん 煮込みハンバーグきのこソース 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 ★大豆ミート 調理用牛乳 ★たまご ベーコン	米 米粒麦 炒め油 生パン粉 砂糖	玉葱 しめじ マッシュルーム水煮 人参 キャベツ 小松菜	791 kcal 33.0 g 24.8 g
19水	フィッシュバーガー(ホキ) 白菜のクリームスープ パイン缶	牛乳 ホキ ★たまご 鶏肉 調理用牛乳	ショートニングパン 小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油 油 バター 生クリーム	粒コーン缶 白菜 玉葱 人参 パセリ ★パイン缶(スライス)	769 kcal 32.8 g 33.9 g
20木	肉みそうどん キャラメルポテト	牛乳 豚ひき肉 赤みそ(辛)	冷凍うどん ごま油 炒め油 砂糖 白ごま 練りごま でんぷん さつまいも 揚げ油 バター	きゅうり ★もやし にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ水煮 にら 長葱	837 kcal 27.1 g 29.4 g
21金	板橋ふれあい農園会給食(大根) チリビーンズライス 板橋大根とツナのサラダ りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 ★大豆 粉チーズ ツナ油漬 ソフト割り 粉寒天	米 米粒麦 バター 炒め油 三温糖 赤ざらめ 油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ポイルトマト 大根 きゅうり 粒コーン缶 ★りんごジュース	804 kcal 28.8 g 24.0 g
24月	振替休日				
25火	文化の日のメニュー ごはん そぼろふりかけ さばのにんにく味噌焼き けんちん汁 早生みかん	牛乳 豚ひき肉 さば 白みそ(甘) 豚肉 ★豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 白ごま ごま油 里芋	生姜 人参 干し椎茸 にんにく ごぼう こんにゃく 大根 長葱 小松菜 早生みかん	786 kcal 33.3 g 25.4 g
26水	ごはん すき焼き煮 もやしのごまあえ	牛乳 豚肩ロース ★焼き豆腐	米 米粒麦 炒め油 砂糖 練りごま 白すりごま	人参 玉葱 しらたき 白菜 ぶなしめじ わけぎ ★もやし 小松菜	770 kcal 30.2 g 24.3 g
27木	チャーハン 小魚(ニギス)の唐揚げ 卵とわかめスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 ★ニギス あおのり ベーコン ★たまご 生わかめ	米 米粒麦 油 炒め油 ごま油 白ごま 薄力粉 でんぷん 揚げ油	人参 玉葱 長葱 小松菜	756 kcal 31.7 g 27.6 g
28金	きなこトースト さつまいものシチュー ワンタン皮のパリパリサラダ	牛乳 ★きな粉 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ピザチーズ	食パン ソフトマーガリン グラニュー糖 油 さつまいも 小麦粉 バター 揚げ油 ワンタンの皮 砂糖 白ごま	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ブロッコリー キャベツ きゅうり 小松菜	814 kcal 26.1 g 38.5 g

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月平均	779	31.0
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4

