令和８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
2日	3日	4日 B時程	5日	6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	文化の日	鉄 〈鉄分強化献立〉 レンズ豆入り ドライカレーライス ワンタン皮のパリパリサラダ【鉄分強化献立】 シャインマスカット	野菜たっぷりタンメン 手作り肉まん 早生みかん	〈11/8 いい歯のメニュー〉 麦ごはん（かみかみメニュー） 骨太ふりかけ さばの味噌煮 けんちん汁
9日	10日	11日	12日	13日
給食×読書コラボ！ 〈BOOKメニュー♪〉 「きゅうしょくたべにきました」の絵本にも登場するメニュー！ 黒砂糖パン 秋野菜のクリームシチュー【BOOKメニュー】 フルーツポンチ	〈北海道の郷土料理〉 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 オレンジゼリー	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 〈埼玉県の郷土料理〉 菜めし ゼリーフライ 田舎汁
16日 B時程	17日	18日	19日	20日
あぶたま丼 ポン酢あえ 柿	ペンネアラビアータ シーフードサラダ りんごとヨーグルトのケーキ	グラタントースト ポトフ 黄桃缶（ハーフ）	チャーハン ニギスの唐揚げ 卵とわかめのスープ	おかか入り茶飯 肉みそおでん ごまあえ
☆☆☆ 板橋区残菜調査期間（11／16～11／20） 残さずおいしくいただきましょう！ ☆☆☆				
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	〈11/24 和食の日のメニュー〉 玄米ごはん ぶりの醤油麹焼き おひたし さつま汁	〈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 板橋産大根入り 揚げ鶏のおろし煮 みそ汁	〈青森県の郷土料理〉 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 りんご	鉄 〈鉄分強化献立〉 五目かけうどん 大豆のチリコンカン春巻き 早生みかん【鉄分強化献立】
30日	★★★ 給食×読書コラボメニュー ★★★ １０月９日の「秋野菜のクリームシチュー」は、絵本「きゅうしょくたべにきました」にも登場するメニューです。さつまいもやしめじ、エリンギなどの季節の野菜がたっぷり入っています。図書室と職員室前に”BOOKメニューコーナー”も設置されますので、ぜひ本を手に取ってみてくださいね。お楽しみに！ 10/27～11/9は「読書週間」です☆ 図書室へLet's Go！			
ホットドッグ 野菜のスープ煮 ピーチヨーグルト				

※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。

毎月１９日は食育の日です。

令和8年 11月分献立表

板橋区立高島第一中学校

日	献立	材料名 主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2 月	〈11/3 **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　絞り豆腐　生わかめ 白みそ（辛）　赤みそ（辛）	米　米粒麦　もち米　炒め油 ごま油　三温糖　白ごま 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	780 kcal 32.0 g 28.3 g
3 火	**文化の日**				
4 水	〈**鉄分強化献立**〉 (食) レンズ豆入りドライカレーライス【鉄分強化献立】 ワンタン皮のパリパリサラダ シャインマスカット 鉄強化キャラクター 鉄ちゃん	★牛乳　豚ひき肉　大豆ミート レンズ豆	米　米粒麦　★バター　炒め油 砂糖　揚げ油　ワンタンの皮 油　白ごま	玉葱　人参　にんにく　生姜 マッシュルーム水煮　キャベツ きゅうり　小松菜 シャインマスカット	791 kcal 28.3 g 22.7 g
5 木	野菜たっぷりタンメン 手作り肉まん 早生みかん	★牛乳　鶏肉　豆乳　豚ひき肉	蒸し中華めん　ごま油　白ごま 炒め油　でんぷん　小麦粉 強力粉　ラード　砂糖　油	にんにく　生姜　玉葱　人参 もやし　キャベツ　長葱 チンゲンサイ　干し椎茸 たけのこ水煮　早生みかん	851 kcal 32.1 g 20.8 g
6 金	〈11/8 **いい歯の日メニュー**〉 麦ごはん　骨太ふりかけ さばの味噌煮 けんちん汁 かみかみメニュー	★牛乳　刻み昆布 ちりめんじゃこ　花かつお さば　赤みそ（甘） 鶏肉　豆腐	米　米粒麦　白ごま　砂糖 でんぷん　炒め油　里芋 ごま油	生姜　長葱　ごぼう　人参 こんにゃく　大根　小松菜	799 kcal 38.1 g 25.9 g
9 月	〈給食×読書コラボ **BOOKメニュー♪**〉 黒砂糖パン 秋野菜のクリームシチュー フルーツポンチ【BOOKメニュー】 絵本「きゅうしょくたべにきました」にも登場するメニュー	★牛乳　鶏肉　ベーコン ★調理用牛乳　★ピザチーズ	★黒砂糖パン　さつまいも 炒め油　小麦粉　油 ★バター　砂糖 ★生クリーム	人参　玉葱　しめじ エリンギ　ブロッコリー パイン缶　黄桃缶　みかん缶 レモン	795 kcal 26.4 g 30.5 g
10 火	**〈北海道の郷土料理〉** ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁　オレンジゼリー	★牛乳　鮭　白みそ（辛） 鶏肉　豆腐　★たまご　粉寒天	米　米粒麦　三温糖　白ごま ★バター　でんぷん　砂糖	キャベツ　もやし　玉葱　人参 えのきだけ　粒コーン缶 にんにく　小松菜　長葱 オレンジジュース　みかん缶	798 kcal 37.7 g 20.4 g
11 水	**期末考査１日目（給食はありません）**				
12 木	**期末考査２日目（給食はありません）**				
13 金	**〈埼玉県の郷土料理〉** 菜めし ゼリーフライ 田舎汁 おからとじゃがいもを使った衣のないコロッケのような料理。小判型に成形することから、お金の銭（ぜに）とかけて「銭フライ」、それがなまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。	★牛乳　おから　★たまご 豆乳　鶏肉　油揚げ	米　米粒麦　ごま油　白ごま じゃがいも　炒め油　小麦粉 揚げ油　里芋　でんぷん	小松菜　人参　玉葱　大根 こんにゃく　長葱	769 kcal 23.5 g 26.9 g
16 月	あぶたま丼 ポン酢あえ 柿	★牛乳　鶏肉　★たまご 油揚げ　ツナ油漬　生わかめ	米　米粒麦　砂糖　でんぷん 三温糖	玉葱　さやいんげん　白菜　もやし 小松菜　人参　レモン　柿	812 kcal 33.7 g 28.6 g
17 火	ペンネアラビアータ シーフードサラダ りんごとヨーグルトのケーキ	★牛乳　豚肉　ウィンナー ベーコン　★いか　★むきえび 生わかめ　★たまご ★プレーンヨーグルト	ペンネマカロニ　オリーブ油 炒め油　砂糖　油　白ごま グラニュー糖　薄力粉	にんにく　玉葱　マッシュルーム水煮 ピーマン　ホールトマト　きゅうり 人参　キャベツ　りんご　レモン	777 kcal 35.1 g 27.7 g
18 水	グラタントースト ポトフ 黄桃缶（ハーフ）	★牛乳　鶏肉　★調理用牛乳 ★ピザチーズ　豚肉　ベーコン	★食パン　炒め油　小麦粉 キャノーラ油　★バター じゃがいも	玉葱　マッシュルーム水煮　パセリ 人参　キャベツ　セロリー さやいんげん　黄桃缶	759 kcal 34.3 g 32.1 g
19 木	チャーハン ニギスの唐揚げ 卵とわかめのスープ	★牛乳　焼き豚　豚肉 ★ニギス（魚卵対応）　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　ピーマン 小松菜	764 kcal 32.7 g 27.8 g
20 金	おかか入り茶飯 肉みそおでん ごまあえ	★牛乳　花かつお　さつま揚げ 揚げボール（アレルギー28品目不使用） 白ちくわ　生揚げ　結び昆布 ★うずら卵水煮　豚ひき肉 鶏ひき肉　白みそ（甘）赤みそ（辛）	米　米粒麦　じゃがいも　油 砂糖　練りごま　白すりごま	こんにゃく　大根　キャベツ　人参 小松菜	802 kcal 34.2 g 22.2 g
23 月	**勤労感謝の日**				
24 火	〈11/24 **和食の日メニュー**〉 玄米ごはん ぶりの醤油麹焼き おひたし　さつま汁	★牛乳　ぶり　花かつお 鶏肉　油揚げ 赤みそ（辛）　白みそ（辛）	米　ロウカット玄米　ごま油 砂糖　油　さつまいも	キャベツ　もやし　人参　小松菜 ごぼう　大根　長葱	790 kcal 33.0 g 25.7 g
25 水	**〈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 板橋産大根入り 揚げ鶏のおろし煮 みそ汁	★牛乳　くきわかめ　花かつお 鶏もも肉　豆腐　油揚げ 白みそ（辛）　赤みそ（辛）	米　米粒麦　白ごま　砂糖 でんぷん　小麦粉　揚げ油 じゃがいも	生姜　大根　人参　白菜　えのきだけ 長葱　小松菜	808 kcal 31.0 g 26.8 g
26 木	**〈青森県の郷土料理〉** 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 りんご	★牛乳　豚ばら肉　鶏肉	米　米粒麦　油　はちみつ 砂糖　白ごま　炒め油 汁用かやきせんべい（ごまなし）	玉葱　人参　にんにく　生姜 ごぼう　こんにゃく　大根　白菜 長葱　小松菜　りんご	844 kcal 26.2 g 33.2 g
27 金	〈**鉄分強化献立**〉 (食) 五目かけうどん 大豆のチリコンカン春巻き【鉄分強化献立】 早生みかん	★牛乳　豚ばら肉　油揚げ 生わかめ　大豆　豚ひき肉 ベーコン　高野豆腐　レンズ豆 ★ピザチーズ	冷凍うどん　炒め油　白すりごま ごま油　油　でんぷん 春巻きの皮　小麦粉　揚げ油	人参　大根　小松菜　長葱　白菜 干し椎茸　生姜　にんにく　玉葱 ホールトマト　トマトピューレ 早生みかん	807 kcal 33.1 g 33.2 g
30 月	ホットドッグ 野菜のスープ煮 ピーチヨーグルト	★牛乳　ウィンナー ★ピザチーズ　豚肉　ベーコン ★プレーンヨーグルト	★コッペパン　炒め油　じゃがいも	キャベツ　人参　玉葱　セロリー パセリ　黄桃缶	759 kcal 32.7 g 33.7 g

板橋区残菜調査期間 残さず美味しくいただきましょう

※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	794	32.0
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4