



令和8年11月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こ ん だ て	材 料 名			栄 養 量			
			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(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	炭水化物(g)
2	月	五目ご飯、鯖(サワ)の西京焼き、 ●かきたま汁(鶏卵)、抹茶ババロア、牛乳	鶏肉、鯖、白みそ、豆腐 生わかめ、牛乳、●たまご アガー、調理用牛乳	学校給食用米、もち米 キャノ油、砂糖、でんぷん	人参、ごぼう、こんにやく、 たけのこ水煮、干し椎茸 グリーンピース、小松菜、長葱	792	37.5	24.6	106
3	火	文化の日							
4	水	麻婆豆腐丼、切干大根のナムル かき、牛乳	豆腐、豚ひき肉、赤みそ 八丁みそ、昆布、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、ごま油 でんぷん	にんにく、生姜、人参 長葱、もやし、干し椎茸 筍水煮、切干大根、にら 小松菜、柿	767	27.7	22.7	117
5	木	担々麺、のり塩ポテトビーンズ ぶどう、牛乳 【鉄分強化献立】	豚肉、ひよこ豆、赤みそ 大豆、あおさ、牛乳	中華麺、ごま油、キャノ油 薄力粉、白練ごま でんぷん、じゃがいも	ニンニク、生姜、長葱、玉葱 人参、干し椎茸、筍水煮 もやし、チンゲンサイ、ぶどう	866	35.2	34.3	120
6	金	あしたばパン、かぼちゃのグラタン ツナコーンわかめのサラダ、牛乳	鶏肉、調理用牛乳、牛乳 粉チーズ、生わかめ ツナ油漬	あしたばパン、キャノ油 薄力粉、バター、パン粉 砂糖、ごま油	玉葱、人参、マッシュルーム 南瓜、パセリ、キャベツ きゅうり、粒コーン	747	29.4	33.7	92
9	月	チリビーンズライス、さいころサラダ りんご、牛乳	豚ひき肉、大豆、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、じゃが芋	にんにく、生姜、セロリ 玉葱、人参、マッシュルーム トマトピューレ、粒コーン きゅうり、りんご	828	29.4	25.7	130
10	火	●あぶたま丼(鶏卵)、みぞれ汁、みかん 牛乳	鶏肉、油揚げ、●たまご 豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、キャノ油	玉葱、エリンギ、ごぼう コンヤク、人参、長葱、なめこ 小松菜、大根、みかん	781	31.4	24.9	110
11	水	期末考査1日目 給食なし							
12	木	期末考査2日目 給食なし							
13	金	黒糖パン、魚とポテトの味噌マヨネーズ焼 ミネストローネスープ、牛乳 【期末考査3日目 給食時間12時25分】	メルルーサ、白みそ 調理用牛乳、粉チーズ ベーコン、豚肉、牛乳	黒砂糖パン、じゃがいも マヨネーズ、生クリーム キャノ、マカロニ、バター	玉葱、マッシュルーム、パセリ 人参、キャベツ、サヤインゲン ポイルトマト	760	33.4	32.3	92
16	月	チキンライス ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵) ●えびとわかめのサラダ(えび)、牛乳	鶏肉、●たまご、ベーコン チーズ、●むきえび 生わかめ、牛乳	学校給食用米、バター キャノ油、じゃが芋 砂糖、ごま油	トマトジュース、ニンニク、セロリ 人参、玉葱、マッシュルーム グリーンピース、胡瓜、キャベツ ブロッコリー、レモン汁	774	31.8	30.1	98
17	火	麦ごはん、のりの佃煮、鯖の韓国風焼き 豚汁、みかん、牛乳 【B時程 給食時間12時25分】	刻みのり、さば、豚肉 油揚げ、豆腐、赤白みそ 牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、ごま油、白ごま キャノ油、じゃがいも	にんにく、生姜、長葱 人参、大根、こんにやく 小松菜、みかん	814	34.6	26.6	104
18	水	セサミトースト、野菜のクリーム煮 りんご、牛乳	鶏肉、調理用牛乳 ピザチーズ、牛乳	食パン、バター、砂糖 白ごま、練りごま、薄力粉 じゃがいも、生クリーム	人参、玉葱、マッシュルーム ブロッコリー、グリーンピース りんご	824	29.6	41.2	97
19	木	キムチチャーハン じゃが芋とツナのカレーチーズ焼き わかめと豆腐のスープ、牛乳	豚肉、ツナ油漬、豆腐 チーズ、生わかめ、牛乳	学校給食用米、ごま油 キャノ油、白ごま、じゃが芋 マヨネーズ、でんぷん	玉葱、人参、ピーマン 白菜キムチ、えのきたけ	749	27.3	29.2	98
20	金	味噌煮込み風かけうどん、牛乳 メヒカリの辛子揚げ、さつまいもの天ぷら	豚肉、油揚げ、かまぼこ 赤白みそ、八丁みそ メヒカリ、牛乳	うどん、キャノ油、砂糖 でんぷん、キャノ油 さつまいも、薄力粉	人参、大根、小松菜、長葱 干し椎茸、にんにく	777	35.1	29.9	95
23	月	勤労感謝の日							
24	火	麦ごはん、生揚げとキャベツの中華煮 もやしのナムル、リンゴフルーツゼリー 牛乳	豚肉、赤みそ、生揚げ アガー、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、でんぷん 白ごま、三温糖、ごま油	ニンニク、生姜、人参、筍水煮 干し椎茸、キャベツ、チンゲンサイ 長葱、もやし、リンゴジュース パイン缶、みかん缶	831	31.5	24.8	122
25	水	板橋産大根おろしとツナの和風スパゲティ ゆで野菜サラダ、スイートポテト、牛乳 【ふれあい農園会給食 板橋産大根】	ツナ油漬、刻みのり 調理用牛乳、牛乳	スパゲッティ、キャノ油 三温糖、砂糖、さつま芋 バター、はちみつ、黒ごま	大根、玉葱、レモン汁 ブロッコリー、きゅうり キャベツ、人参、粒コーン	797	28.1	28.6	117
26	木	わかめご飯、鯖のごま味噌焼き 肉じゃが、牛乳	炊き込みわかめ、鯖 白みそ、豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、砂糖、キャノ油 じゃがいも、三温糖	こんにやく、人参、玉葱 干し椎茸、絹さや	804	36.3	19.0	127
27	金	焼カレーパン、春雨ソテー フルーツヨーグルト、牛乳	豚ひき肉、豚肉、牛乳 ヨーグルト	マーガリンパン、薄力粉 ごま油、キャノ油、パン粉 じゃが芋、緑豆春雨	ニンニク、人参、玉葱、レーズン 生姜、キャベツ、もやし にら、粒コーン、きくらげ みかん缶、パイン缶	739	28.8	29.5	99
30	月	きんぴらご飯 ●鶏ひき肉入り卵焼き(鶏卵) ツナ入り野菜サラダゴマソース、みかん、牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉 ●たまご、ツナ油漬、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、砂糖、白練ごま キャノ油、三温糖	人参、ごぼう、干し椎茸 絹さや、玉葱、葉ねぎ キャベツ、ブロッコリー 粒コーン、みかん	826	33.8	30.2	108

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

🐔…鶏卵・🍌…バナナ ◆…ナッツ類 🍌…バナナ

●…鶏卵・🍌…バナナ ▲…やまいも 🍌…なすび を含みます。

🍌…鉄分強化献立

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	792	31.8
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5