

令和7年11月献立表

板橋区立高島第三中学校

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)
3	月	文化の日						
4	火	ごはん そばろふりかけ さばのみそ煮 生揚げと青菜の煮浸し ✳牛乳	✳牛乳,★豚ひき肉,高野豆腐粉末,さば60g,赤みそ(辛),冷凍生揚げ	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,三温糖	生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,小松菜,白菜	767	35.1	27.3
5	水	✳チリビーンズドッグ ✳秋野菜のクリームスープ フルーツポンチ ✳牛乳	✳牛乳,★豚ひき肉,レンズ豆,★ベーコン,✳調理用牛乳	✳ショートニングパン,炒め油,油,さつまいも,✳バター,小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,人参,かぼちゃ,クリームコーン缶,黄桃缶,パイン缶,りんご(缶詰)	829	26.9	31.2
6	木	かけきつねうどん ●大学芋 ✳牛乳	✳牛乳,油揚げ,★豚肉,なると	うどん,油,砂糖,炒め油,さつまいも,揚げ油,水あめ,●黒ごま	人参,干し椎茸,小松菜,玉葱,長葱	814	25.7	23.0
7	金	チキンピラフ ✳魚のパン粉焼き ◎キャベツと卵のスープ ✳牛乳	✳牛乳,鶏肉,生鮭60g,✳粉チーズ,★ベーコン,◎たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,油,炒め油,ソフトパン粉,でんぷん	にんにく,人参,粒コーン缶,冷凍グリーンピース,セロリー,玉葱,キャベツ	756	35.0	28.4
10	月	●担々麺 フライドポテト ✳牛乳	✳牛乳,★豚ひき肉,赤みそ(辛)	中華めん,ごま油,炒め油,三温糖,●白ごま,●練りごま,油,じゃがいも,揚げ油	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,さくらげ,たけのこ水煮,もやし,チンゲンサイ	751	30.3	31.1
11	火	●里芋としめじのごはん ◎五目卵焼き 豆腐のみそ汁 ☞シャインマスカット ✳牛乳	✳牛乳,油揚げ,◎たまご,★豚ひき肉,ひじき,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,里芋,砂糖,●白ごま,炒め油	しめじ,干し椎茸,人参,長葱,白菜,小松菜,☞シャインマスカット	804	32.4	25.5
12	水	✳●セサミトースト ✳鶏肉と大豆のトマト煮 ツナ入り大根サラダ ✳牛乳	✳牛乳,鶏肉,大豆,ツナ水煮	✳食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,●白すりごま,●練りごま,じゃがいも,炒め油,砂糖,✳バター,油	人参,玉葱,セロリー,にんにく,ポイルトマト,大根,小松菜,生姜	750	32.6	36.2
13	木	ごはん 魚の一味焼き 生揚げとジャガイモのそばろ煮 おかか和え ✳牛乳 【☞鉄強化献立】	✳牛乳,赤魚60g,冷凍生揚げ,鶏ひき肉,大豆,花かつお(ソフト削り)	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,ごま油,炒め油,じゃがいも,でんぷん	生姜,にんにく,人参,玉葱,干し椎茸,糸こんにゃく,冷凍さやいんげん,きゅうり,キャベツ	807	37.9	25.7
14	金	ひじきチャーハン 中華スープ ✳◎カップケーキ ✳牛乳	✳牛乳,★豚肉,ひじき,鶏肉,豆腐,◎たまご,☞プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,油,砂糖,●バター,薄力粉	人参,長葱,生姜,玉葱,小松菜,レモン(果汁)	780	28.5	23.0
17	月	●サツマイモごはん 魚の塩麴焼き 豚汁 ✳牛乳	✳牛乳,さわら70g,★豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),米粒麦,さつまいも,●黒ごま,炒め油,じゃがいも	人参,大根	762	35.7	23.0
18	火	期末考査1日目(給食なし)						
19	水	期末考査2日目(給食なし)						
20	木	✳根菜カレーライス ●白菜とわかめのツナサラダ ☞りんご ✳牛乳 【期末考査3日目】	✳牛乳,★豚肉,生わかめ,ツナ油漬	学校給食用無洗米,押麦,炒め油,さつまいも,小麦粉,✳バター,油,砂糖,●白ごま	にんにく,生姜,玉葱,人参,れんこん,小松菜,白菜,☞りんご	800	24.6	24.8
21	金	ごはん 魚の黄金焼き 板橋区産大根と鶏肉の煮物 きゃべつのあっさりおひたし ✳牛乳 【ふれあい農園会給食】	✳牛乳,生鮭60g,白みそ(辛),鶏肉,冷凍生揚げ	学校給食用無洗米,米粒麦,マヨネーズ(卵不使用),三温糖	生姜,大根,人参,えのきたけ,キャベツ,もやし	822	39.1	30.7
24	月	振替休日						
25	火	✳スパゲティミートソース じゃがいものオープン焼き ✳フルーツヨーグルト ✳牛乳	✳牛乳,★豚ひき肉,大豆,✳ピザチーズ,★ベーコン,☞プレーンヨーグルト	スパゲッティハーフ,油,炒め油,じゃがいも	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリー,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	819	35.6	27.5
26	水	✳◎卵ドッグ ✳コーンシチュー 海藻サラダ ✳牛乳	✳牛乳,◎たまご,★ロースハム,鶏肉,✳調理用牛乳,豆乳,海藻ミックス(乾燥)	✳コッペパン,炒め油,マヨネーズ(卵不使用),砂糖,じゃがいも,小麦粉,油,✳バター	玉葱,にんにく,人参,クリームコーン缶,粒コーン缶,キャベツ	789	30.9	38.2
27	木	●わかめ入り七穀飯 ☞ししゃものから揚げ ちゃんこ煮 ✳牛乳	✳牛乳,炊き込みわかめ,☞ししゃも(生干し),鶏肉,冷凍生揚げ,赤みそ(甘)	学校給食用無洗米,七穀,●白ごま,小麦粉,でんぷん,揚げ油,炒め油	ごぼう,人参,大根,白菜,干し椎茸,長葱,小松菜	764	33.7	27.3
28	金	●ブルコギ丼 ◎中華風コーンスープ ぶどうゼリー ✳牛乳	✳牛乳,★豚肉,赤みそ(辛),◎たまご,アガー	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぷん,ごま油,●白ごま	玉葱,人参,もやし,にら,生姜,にんにく,大根,小松菜,クリームコーン缶,粒コーン缶,ぶどうジュース	795	31.9	21.0
※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。						区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
✳…乳製品・乳成分を含むもの ◎…卵 ☞…エビ,カニ,イカ ☞…魚卵						11月平均	788	32.2
●…ごま ◇…アーモンド ☞…生のくだもの を含みます。						板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5