

令和8年11月分献立表

板橋区立高島第三中学校

日	曜日	献立	材 料 名			栄養価		
			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)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	さつま芋ご飯 五目卵焼き 豆腐の味噌汁 みかん 牛乳	牛乳,たまご,豚ひき肉,ひじき,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用米,さつまいも,黒ごま,砂糖,油	干し椎茸,人参,長葱,白菜,青菜,みかん	765	30.1	23.0
4	★水	【元気100倍!パン工場の愛情給食】 ・パン職人のおじさんのカレーパン ・おばさんの愛情シチュー ・坊やの旬のりんごのタルト ・牛乳	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏肉,調理用牛乳,豆乳,ピザチーズ	ショートニングパン,油,小麦粉,ソフトパン粉,じゃがいも,薄力粉,油,バター,りんごのタルト	人参,玉葱,しめじ,にんにく,マッシュルーム水煮,ブロッコリー	897	33.5	42.6
5	木	ご飯 さばの味噌煮 野菜の甘酢和え けんちん汁 牛乳	牛乳,さば,赤みそ(辛),鶏肉,油揚げ,豆腐	学校給食用無洗米,三温糖,砂糖,油	生姜,長葱,もやし,人参,キャベツ,青菜,干し椎茸,ごぼう,大根	756	32.9	24.5
6	★金	【冬にぴったり、体ぽかぽか給食】 ・大豆の覚醒!? 味噌に大変身!味噌ラーメン ・海の恵みお豆(青のりビーンズポテト) ・ビタミンCの最終兵器(みかん) ・牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ(辛),白みそ(辛),大豆,あおさ(素干し)	中華めん,油,ごま油,でんぶん,じゃがいも,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜,もやし,にら,粒コーン缶,長葱,みかん	759	35.3	24.1
9	★月	【世界のグルメ旅!満腹スタミナ給食】 ・元気が出る白ご飯 ・サクサク!特製ヤンニョムチキン ・シャキシャキ!カラフルナムル ・とろ〜り卵とわかめのスープ ・牛乳	牛乳,鶏もも肉,生わかめ,豆腐,たまご	学校給食用無洗米,薄力粉,でんぶん,揚げ油,ごま油,砂糖,はちみつ,白ごま	にんにく,もやし,人参,キャベツ,小松菜,生姜,玉葱,青菜	778	30.5	28.3
10	火	ご飯 鮭の紅葉焼き おかか和え 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 牛乳	牛乳,鮭,白みそ(甘),花かつお(ソフト削り),冷凍生揚げ,鶏ひき肉,大豆	学校給食用無洗米,マヨネーズ,砂糖,三温糖,油,じゃがいも,でんぶん,ごま油	生姜,人参,きゅうり,キャベツ,玉葱,干し椎茸,糸こんにゃく,青菜	790	39.0	24.0
11	水	セルフフィッシュバーガー かぼちゃのクリームスープ 牛乳	牛乳,ホキ,ベーコン,調理用牛乳	ミルクパン,小麦粉,ソフトパン粉,揚げ油,油,じゃがいも,バター	キャベツ,玉葱,かぼちゃ,クリームコーン缶	759	34.0	28.1
12	木	中華丼 生揚げの坦々スープ みかんゼリー 牛乳	牛乳,豚肉,うずら卵水煮,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛),粉寒天	学校給食用無洗米,炒め油,でんぶん,ごま油,油,練りごま,砂糖	生姜,にんにく,きくらげ,キャベツ,玉葱,人参,もやし,チンゲンサイ,小松菜,みかん・オレンジジュース,みかん缶	819	31.0	28.7
13	金	ハヤシライス じゃが芋のハニーサラダ 牛乳	牛乳,豚肉	学校給食用無洗米,油,小麦粉,バター,赤ざらめ,生クリーム,じゃがいも,揚げ油,はちみつ	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	807	25.6	26.7
16	★月	【真紅の鉄分と白銀のカルシウム〜鉄カル給食】 ・鉄分覚醒☆高野豆腐を宿りしスパゲッティミートソース ・多角形軍団(さいころサラダ) ・カルシウム降臨!白銀のチーズケーキ ・牛乳	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐極小カット,ピザチーズ,プレーンヨーグルト,たまご,クリームチーズ,調理用牛乳	スパゲッティ,油,赤ざらめ,小麦粉,バター,じゃがいも,砂糖,薄力粉,生クリーム	にんにく,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマトジュース,トマトピューレ,粒コーン缶,きゅうり,レモン	857	32.4	37.6
17	火	期末考査 1日目 (給食なし)						
18	水	期末考査 2日目 (給食なし)						
19	木	ひじきチャーハン 魚の甘辛揚げ 中華風コンスープ 牛乳	牛乳,焼き豚,豚肉,ひじき,ホキ	学校給食用無洗米,ごま油,でんぶん,揚げ油,砂糖,白ごま	人参,長葱,生姜,大根,青菜,玉葱,クリームコーン缶,粒コーン缶	790	33.2	25.3
20	金	【ふれあい農園会給食〜大根〜】 ご飯 魚の西京焼き 板橋区産大根と鶏肉の煮物 みかん 牛乳	牛乳,鮭,白みそ(甘),鶏肉,冷凍生揚げ	学校給食用無洗米,三温糖	生姜,大根,人参,さやいんげん,みかん	762	38.3	21.0
24	火	かけきつねうどん がんづき風黒糖蒸しパン パイン 牛乳	牛乳,油揚げ,豚肉,たまご,調理用牛乳	うどん,油,炒め油,さつまいも,薄力粉,黒砂糖	人参,干し椎茸,青菜,玉葱,長葱,パイン缶詰	747	28.0	23.3
25	水	チリビーンズドッグ チキンポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏肉,プレーンヨーグルト	ショートニングパン,油,じゃがいも	にんにく,玉葱,生姜,セロリー,人参,キャベツ,粒コーン缶,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	748	30.0	29.8
26	木	青じそふりかけごはん ししゃものから揚げ 小松菜の辛子和え ちゃんこ煮 牛乳	牛乳,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,でんぶん,小麦粉,揚げ油,砂糖,ごま油,油	かおり®,小松菜,キャベツ,人参,もやし,粒コーン缶,ごぼう,大根,白菜,干し椎茸,長葱,水菜	767	33.7	24.5
27	金	ごはん のりの佃煮 肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ 牛乳	牛乳,刻みのり,豚肉,油揚げ	学校給食用無洗米,砂糖,油,じゃがいも,ごま油	人参,玉葱,たけのこ水煮,糸こんにゃく,さやいんげん,きゅうり,キャベツ	760	27.9	21.0
30	月	プルコギ丼 春雨スープ りんご 牛乳	牛乳,豚ばら(脂身付),豚かた肉,赤みそ(辛),鶏肉,生わかめ	学校給食用無洗米,油,砂糖,でんぶん,ごま油,緑豆春雨(乾)	玉葱,人参,もやし,にら,生姜,にんにく,粒コーン缶,青菜,干し椎茸,りんご	777	26.5	23.5

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

★の献立は家庭科の授業で生徒が栄養面や、高三中のみんなが喜んでくれる献立を考案してくれたたちい♪楽しみだっちい!



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月平均	785	31.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5