

令和5年 11月献立表

板橋区立板橋第三中学校

日	曜日	献立	材料名			栄養量		
			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	I補† - (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	水	コーンピラフ クリスピーフィッシュ 白菜のあっさりスープ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 バター 小麦粉 ソフトパン粉 コーンフレーク 砂糖	牛乳 ウィンナー 魚 たまご 生わかめ	生姜 にんにく 玉葱 白菜 粒コーン クリンピース トマト 人参 長ネギ えのき 干し椎茸 もやし	808	30.8	24.9
2	木	【鉄分強化献立】 麦ごはん 豚肉と生揚げのすきやき風煮 キャベツのお浸し 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 三温糖 こま油	牛乳 豚肉 生揚げ 花かつお	生姜 人参 しめじ 白菜 長葱 しらたき さやいんげん キャベツ ほろれん草 もやし	750	30.4	20.6
3	金	文化の日						
6	月	ホットドック チリコンカン 牛乳 くだもの(※食材の納入状況により、内容を変更する場合があります。)	コッパン 炒め油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 セブマン 粒コーン トマト セロリ 果物	797	32.1	34.3
7	火	ホイコーロー丼 トックスープ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん トック こま油	牛乳 豚肉 赤みそ(辛) 生わかめ	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ水蒸 キャベツ 長葱 赤パプリカ えのき 黄パプリカ 白菜 もやし	780	27.3	16.6
8	水	【いい歯(11・8)の日献立】 麦ごはん・かみかみふいかけ れんこんつくね 秋野菜の豆乳汁 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 白ごま 砂糖 こま油 でんぷん さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布 鶏ひき肉 大豆 たまご 油揚げ 生わかめ 白みそ(辛) 豆乳	生姜 玉葱 れんこん 大根 人参 こぼろ こんにゃく 長葱	807	31.8	22.0
9	木	あんかけ焼きそば みそポテト 牛乳	むし中華種 こま油 炒め油 砂糖 でんぷん 揚げ油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 豚肉 むきえび いか短冊 うすら卵水蒸 白みそ(辛)	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ水蒸 干し椎茸 キャベツ きくらげ チンゲン菜	812	32.4	27.9
10	金	吹き寄せご飯 魚の文化干し ちくわぶのきのこ汁 牛乳	無洗米 もち米 さつまいも 炒め油 砂糖 竹輪ひ	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 魚	生姜 人参 ぶなしめじ えのきたけ 枝豆 大根 しめじ 舞茸 こんにゃく 長葱 小松菜	760	35.2	26.4
13	月	【山梨県の郷土料理】 ほうとう風うどん もちもちじゃがいも 牛乳	うどん 油 炒め油 でんぷん 揚げ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ(辛)	生姜 大根 人参 かぼちゃ 干し椎茸 白菜 長葱 小松菜	772	24.5	26.9
14	火	中華風混ぜご飯 揚げ餃子 わかめとえのきのスープ 牛乳	無洗米 もち米 炒め油 砂糖 こま油 揚げ油 餃子の皮 でんぷん	牛乳 豚肉 油揚げ 豚ひき肉 生わかめ	生姜 人参 たけのこ水蒸 さやいんげん にんにく キャベツ たら 長葱 干し椎茸 もやし 粒コーン えのき	813	30.7	32.0
15	水	期末考査 1日目(給食なし)						
16	木	期末考査 2日目(給食なし)						
17	金	【期末考査3日目(給食有り)】 ポークストロガノフ ビーンズサラダ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 生クリーム 小麦粉 油 バター 赤さくらめ 砂糖	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム クリンピース トマト セロリ 粒コーン きゅうり キャベツ	840	26.5	26.9
20	月	麦ごはん 里芋のそぼろ煮 茎わかめの和風和え すりおろしリンゴゼリー 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 里芋 三温糖 でんぷん 砂糖 こま油	牛乳 豚ひき肉 生揚げ くわかめ	生姜 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 クリンピース キャベツ もやし きゅうり 粒コーン りんごジュース すりおろしりんご	833	28.8	23.6
21	火	【埼玉県の郷土料理】 かてめし ゼリーフライ きんとき汁 牛乳	無洗米 もち米 炒め油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 ソフトパン粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏豆味噌 豚ひき肉 おから たまご 調理用牛乳 豆腐 生わかめ 刻み昆布 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	生姜 こぼろ 人参 さやいんげん 大根 大根 えのき 長葱	833	29.9	27.2
22	水	ハニートースト 鶏肉とフロッキーのフラウンシチュー くだもの(※食材の納入状況により、内容を変更する場合があります。)	食パン ソフトマーガリン はちみつ ムーフル50ップ 炒め油 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 生クリーム	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ピザチーズ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム フロッキー トマト くだもの	770	25.1	33.4
23	木	勤労感謝の日						
24	金	【いい日本食(11・24)の日】 麦ごはん ひじきふいかけ 鯖のみぞ煮 小松菜浸し お麩入りすまし汁 牛乳	無洗米 米粒麦 三温糖 砂糖 でんぷん 玉葱	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお ひじき 魚 赤みそ(辛) 豆腐 生わかめ	生姜 長葱 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 しめじ	770	34.9	22.3
27	月	北海道ごはん おでん 白菜の塩昆布和え 牛乳	無洗米 もち米 バター 三温糖 揚げ油 じゃがいも 竹輪ひ 砂糖 こま油	牛乳 鶏肉 いか 結び昆布 かんもどき 揚げホール さつまいも 焼き竹輪 いわしのみれ うすら卵 塩昆布	人参 粒コーン さやいんげん 大根 キャベツ 白菜 小松菜	780	27.5	25.2
28	火	豚キムチ丼 ワンタンスープ 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 砂糖 こま油 でんぷん ウェーブワンタン	牛乳 豚肉 八丁みそ なると	にんにく 生姜 玉葱 白菜 人参 たけのこ 長葱 たら 白菜キムチ えのき もやし 小松菜	766	27.7	16.3
29	水	【板橋区ふれあい農園会 ~大根活用献立~】 おろしツナスパゲッティ 海藻サラダ スイートポテト 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 さつまいも バター 生クリーム	牛乳 ツナフレーク 海草ミックス 調理用牛乳 たまご	大根 キャベツ きゅうり 人参 粒コーン 玉葱	857	28.5	33.1
30	木	麦ごはん 昆布ふいかけ 魚の和風ソース アーモンド和え かぶのみぞ汁 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 白ごま 砂糖 揚げ油 でんぷん 小麦粉 油 アーモンドパウダー	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布 魚 油揚げ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	玉葱 キャベツ ほろれん草 もやし 人参 かぶ えのきたけ 長葱 かぶ(葉)	830	33.4	25.8

※日本食品成分表(文部科学省)の改定に伴い、板橋区学校給食接種基準の運用を見直しております。

●食材の納入状況などにより、献立内容の一部変更する場合があります。

●給食に関する情報は、板三中のホームページに掲載されています。

<http://www.ita.ed.jp/edu/ita3jh/2kyuusyokushitsu.html>

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
11月平均	※ 799	29.9
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4