

令和2年 11月分献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	曜日	献立	材 料 名			栄養価					
			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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)				
4	水	菜めし いかのみそ焼き 豆腐団子汁 牛乳	米 ★ごま ごま油 砂糖 里芋 白玉粉	★いか みそ 鶏肉 豆腐 ★牛乳	小松菜 ねぎ にんにく 生姜 人 参 大根 ほうれん草	773	34.6				
5	木	ココアパン マカロニグラタン たまごスープ 牛乳	パン マカロニ 油 小麦粉 ★バ ター ★生クリーム パン粉 でん ぷん	鶏肉 ★牛乳 豆乳 ★チーズ 豚 肉 ★たまご	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パ セリ ほうれん草	871	36.7				
6	金	キムチチャーハン【リクエスト2位】 春雨スープ 杏仁豆腐 牛乳	米 麦 油 ★ごま 春雨 砂糖 ★生クリーム	豚肉 鶏肉 ★うずらの卵 寒天 ★牛乳	ねぎ 人参 ピーマン キムチ 玉 ねぎ チンゲン菜 にら みかん缶	799	26.0				
9	月	山菜おこわ かじきの竜田揚げ 田舎汁 牛乳	米 もち米 油 でんぷん 里芋	鶏肉 ★かじき ★牛乳	ぜんまい わらび 人参 たけのこ 干し椎茸 生姜 大根 こんにやく ほうれん草 ねぎ	805	36.5				
10	火	きな粉トースト【リクエスト4位】 栗入りシチュー 果物 牛乳	パン マーガリン 砂糖 油 じゃが 芋 栗 小麦粉 ★バター ★生ク リーム	きな粉 鶏肉 ★牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコ リー みかん	804	26.6				
11	水	あぶたま井 いか入りおかか和え フルーツポンチ 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油	鶏肉 油揚げ ★たまご ★いか おかか ★牛乳	玉ねぎ ねぎ 白菜 きゅうり 大根 桃缶 バイン缶 みかん缶	873	31.3				
12	木	みそラーメン【リクエスト1位】 大学芋 牛乳	中華麺 油 ごま油 さつまいも 砂糖 ★ごま	豚肉 みそ ★牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 大豆もやし にら とうも ろこし ねぎ	834	25.9				
13	金	めかぶごはん 肉じゃが 果物 牛乳	米 もち米 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 油揚げ めかぶ 豚肉 ★さ つま揚げ ★牛乳	生姜 こんにやく 人参 玉ねぎ し めじ さやいんげん りんご	868	30.4				
16	月	バターライス 煮込みハンバーグ じゃこサラダ 牛乳	米 麦 ★バター 油 パン粉 砂 糖 ごま油	豚肉 ★牛乳 ★たまご 大豆 ★ じゃこ	にんにく 玉ねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり 赤パプリカ	866	35.5				
17	火	フレンチトースト【リクエスト5位】 白菜と肉団子のスープ 野菜のアーモンド和え 牛乳	パン ★バター 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油 アーモンド	★牛乳 ★たまご 豚肉 ★うずら の卵	ねぎ 生姜 人参 チンゲン菜 白 菜 キャベツ ほうれん草 赤パプ リカ きゅうり コーン	788	33.6				
18	水	かてめし ゼリーフライ 豚汁 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油揚げ 高野豆腐 昆布 おから ★たまご ★牛乳 豚肉 みそ	人参 ごぼう さやいんげん 玉ね ぎ ねぎ 大根 こんにやく ほうれ ん草	850	27.8				
19	木	期末テスト 給食無し									
20	金										
21	土										
24	火	ジャージャー麺【リクエスト3位】 ベークドポテト 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま 油 じゃが芋 ★マヨネーズ ★生 クリーム	豚肉 みそ ベーコン ★チーズ ★牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干 し椎茸 たけのこ もやし 小松菜 キャベツ とうもろこし	846	29.4				
25	水	鮭ごはん 板橋大根のおでん【とれたて村給食】 果物 牛乳	米 ★ごま じゃが芋	鮭 わかめ 昆布 ★つみれ ★竹 輪 ★揚げポール ★牛乳	大根 こんにやく みかん	743	29.6				
26	木	ケバブサンド トルルル(野菜の煮込み) フルーツゼリー 牛乳【トルコ料理】	パン 油 でんぷん じゃが芋 砂 糖	鶏肉 寒天 ★牛乳	にんにく レモン トマト 玉ねぎ キャベツ なす 人参 りんご ジュース 桃缶	802	32.3				
27	金	カレーピラフ チーズオムレツ 糸寒天サラダ 牛乳	米 ★バター 油 じゃが芋 ★生 クリーム 砂糖 ★ごま	鶏肉 ウインナー ★たまご ★ チーズ ★牛乳 寒天	人参 玉ねぎ マッシュルーム さ やいんげん パセリ キャベツ きゅうり	839	31.5				
30	月	麦ごはん ヤムニョムチキン わかめスープ 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂 糖 ★ごま ごま油	鶏肉 わかめ 豆腐 ★たまご ★ 牛乳	蓮根 人参 にんにく チンゲン菜 ねぎ えのき	838	30.1				

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

★アレルギー対応除去食品 ●除去対応できない食品。一部お弁当対応。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月分平均	825	31.1
板橋区学校給食摂取基準	830	32.8