



令和6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)
1	金	五目ちらし寿司、さわらの黄金焼き ■かきたま汁(豆腐)、みかん、牛乳	さわら、白みそ、鶏肉 ■豆腐、生わかめ たまご、牛乳	学校給食用米、白ごま 砂糖、マヨネーズ、澱粉	人参、れんこん、干し椎茸 かんぴょう、さやいんげん 生姜、小松菜、長葱、みかん	775	34.0	24.8
4	月	文化の日 振替休日						
5	火	担々麺、◆アーモンドポテト(アーモンド)、牛乳	豚肉、ひよこ豆、赤みそ 牛乳	中華麺、ごま油、キャノ油 砂糖、白練ごま、さつま芋 水あめ、◆アーモンド	にんにく、生姜、長葱、玉葱 人参、干し椎茸、もやし たけのこ水煮、青梗菜	850	30.8	29.0
6	水	ガーリックとごまの二色トースト、牛乳 ■鶏肉と大豆のトマト煮(大豆)、りんご 【鉄分強化献立】	鶏肉、■大豆、牛乳	食パン、バター、セサミン 白練ごま、キャノ油、砂糖 じゃがいも	にんにく、パセリ、セロリ 人参、玉葱、ポイルトマト りんご	766	31.9	34.9
7	木	焼豚入りチャーハン、白身魚フライ ■中華風コーンスープ(豆腐)、牛乳	焼き豚、豚肉、たら、鶏肉 ■豆腐、たまご、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、薄力粉、パン粉 でんぷん、ごま油	ニンニク、人参、玉葱、木耳 グリーンピース、コーン 青梗菜、長葱	823	40.2	26.2
8	金	カレーライス、ツナコーンワカメのサラダ ぶどう、牛乳	豚肉、生わかめ、ツナ油漬 牛乳	学校給食用米、米粒麦 じゃがいも、キャノ油、蜂蜜 薄力粉、バター、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参 レーズン、グリーンピース、キャベツ きゅうり、コーン、ぶどう	819	27.3	25.2
11	月	パンプキンパン、ミネストローネスープ じゃが芋とチーズのオムレツ ココアババロア、牛乳	たまご、ベーコン、チーズ 鶏肉、アガー、牛乳 調理用牛乳	パンプキンパン、マカロニ じゃがいも、キャノ油 バター、砂糖	玉葱、人参、キャベツ さやいんげん ポイルトマト	773	32.4	32.5
12	火	麦ご飯、のりの佃煮、牛乳 ☞小魚(ニギス)の辛子揚げ、肉じゃが	海苔、☞小魚、豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、キャノ油 じゃがいも、三温糖	にんにく、こんにやく、人参 玉葱、干し椎茸 さやいんげん	844	32.4	25.1
13	水	期末考査1日目 給食なし						
14	木	期末考査2日目 給食なし						
15	金	プルコギ丼、■かきたま汁(豆腐)、牛乳 【期末考査3日目 給食時間12時25分】	豚肉、赤みそ、鶏肉、牛乳 ■豆腐、生わかめ、たまご	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、三温糖、白ごま でんぷん、ごま油	玉葱、人参、もやし、にら 生姜、りんご、にんにく 小松菜、長葱	758	34.5	23.1
16	土	土曜授業 給食なし						
18	月	きんぴらご飯、鶏ひき肉入り卵焼き ゆで野菜サラダ、牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳 たまご、ツナ油漬	学校給食用米、もち米 ごま油、砂糖、白ごま 練りごま、キャノ油	人参、ごぼう、干し椎茸、玉葱 さやいんげん、キャベツ 葉ねぎ、ブロッコリー、コーン	796	34.1	31.2
19	火	ポテトピラフ、魚のコーンフレーク焼き キャベツとひよこ豆のスープ、牛乳 【B時程 給食時間12時25分】	ボンレスハム、ホキ、豚肉 粉チーズ、ひよこ豆、牛乳	学校給食用米、キャノ油 じゃが芋、バター、パン粉 マヨネーズ、コーンフレーク	玉葱、にんにく、セロリー 人参、キャベツ、ぶなしめじ	736	30.7	23.3
20	水	黒糖パン、ポテトグラタン ☞シーフードサラダ(えび)、牛乳	鶏肉、牛乳、チーズ ☞むきえび、生わかめ 調理用牛乳	黒砂糖パン、キャノ油 じゃが芋、薄力粉、バター パン粉、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム パセリ、きゅうり、キャベツ ブロッコリー、レモン汁	742	30.7	32.7
21	木	■味噌煮込み風かけうどん(油揚げ) じゃが芋とツナのカレーチーズ焼き フルーツヨーグルト、牛乳	豚肉、■油揚げ、かまぼこ うずら卵、赤白みそ、チーズ 八丁みそ、ツナ油漬 ヨーグルト、牛乳	うどん、キャノ油、じゃが芋 マヨネーズ	人参、大根、小松菜、長葱 干し椎茸、玉葱、みかん缶 パイン缶、黄桃缶	808	34.9	31.2
22	金	麦ごはん、青菜のふりかけ、牛乳 黒むつの西京焼き ■板橋区産大根と豚肉の煮物(生揚げ) 【ふれあい農園会給食 板橋産大根】	ちりめんじゃこ、むつ 白みそ、豚肉、■生揚げ 牛乳	学校給食用米、米粒麦 ごま油、白ごま、砂糖 キャノ油、でんぷん	青菜、生姜、人参、大根 さやいんげん	833	40.4	25.4
25	月	■麻婆豆腐丼(豆腐)、切干大根のナムル リンゴフルーツゼリー、牛乳	■豆腐、豚ひき肉、赤みそ 八丁みそ、昆布、アガー 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 にら、干し椎茸、たけのこ 切干大根、もやし、小松菜 リンゴジュース、パイン缶、みかん缶	773	28.2	22.5
26	火	スパゲティミートソース、さいころサラダ みかん、牛乳	豚ひき肉、ひよこ豆、牛乳	スパゲティ、油、キャノ油 薄力粉、じゃがいも、砂糖	玉葱、人参、にんにく、生姜 セロリ、マッシュルーム、トマト缶 コーン、きゅうり、みかん	757	31.1	27.0
27	水	◆ビスキュイパン(アーモンド) 野菜のクリーム煮、柿、牛乳	たまご、鶏肉、調理用牛乳 ピザチーズ、牛乳	ミルクパン、バター、砂糖 薄力粉、◆アーモンド じゃが芋、キャノ油、生クリーム	人参、玉葱、グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー、柿	858	32.2	39.5
28	木	五目ご飯、さばのカレー揚げ 根菜の利休汁、牛乳	鶏肉、さば豚肉、白みそ 牛乳	学校給食用米、もち米 キャノ油、砂糖、でんぷん 練りごま	人参、ごぼう、たけのこ水煮 こんにやく、干し椎茸、大根 グリーンピース、生姜、小松菜	808	32.4	31.7
29	金	親子丼、■けんちん汁(豆腐、油揚げ) りんご、牛乳	鶏肉、なると、たまご ■豆腐、■油揚げ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、ごま油 じゃがいも	玉葱、こんにやく、干し椎茸 グリーンピース、大根、人参 長葱、りんご	756	29.8	23.4

※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。

☞…エビかニワトクアサリ ☞…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類 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	793	32.5
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5