

令和7年 12月分献立表

板橋区立志村小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ツナドック ハンガリアンシチュー くだもの(みかん)	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、ツナ油づけ、ぶた肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、トマトピューレ、青な、 みかん	592	22.4
2	火	ごはん エコふりかけ さばのしょうが風味焼き とうにゅうじた やさいじゅ 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、さつまいも	牛乳、さば、とうにゅう、 赤みそ、白みそ、けずりぶし	しょうが、長ねぎ、こんにゃく、 ごぼう、にんじん、だいこん、 はくさい	598	26.9
3	水	スープパゲッティ みそドレッシングサラダ	○	スパゲッティ 、油、 バター 、 さとう、ごま油、 こむぎこ	牛乳、ぶた肉、 むきえび 、 いか 、 生わかめ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、にんにく、 ボイルトマト、トマトピューレ、 パセリ、キャベツ、青な、もやし	595	27.4
4	木	ホイコーロ丼 オニオンドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、 長ねぎ、ピーマン、だいこん、 青な、つぶコーン	595	20.3
5	金	ゆかりごはん とりのから揚げ(リクエスト主菜1位) きのこと卵のすまし汁	○	こめ、 白ごま 、でんぶん、あげ油	牛乳、鶏もも肉、 たまご 、 生わかめ	ゆかり、しょうが、にんにく、 にんじん、玉ねぎ、だいこん、 ほししいたけ、えのきたけ	603	24.7
8	月	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの(みかん)	○	コッペパン、油、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、 だいず 、 ピザチーズ 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、 みかん	605	24.7
9	火	ごはん 白身魚の三味焼き もやしのごま醤油あえ 野菜の卵とじ汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 白すりごま 、じゃがいも、 でんぶん	牛乳、たら、白みそ、 たまご	しょうが、長ねぎ、もやし、 にんじん、だいこん、玉ねぎ、 みずな	599	26.8
10	水	中華風五目ごはん ワンタンスープ(リクエスト副菜1位) くだもの(りんご)	○	こめ、 白ごま 、ごま油、 ウェーブワンタン	牛乳、とり肉、ぶた肉、	ほししいたけ、たけのこ、 にんじん、ごぼう、玉ねぎ、 もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、 しょうが、 りんご	594	20.9
11	木	あぶたま丼 糸寒天のごまあえ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 ねりごま 、 すりごま	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ、 いとかんてん	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 キャベツ、にんじん、もやし、 青な	622	26.9
12	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん ほっけの塩焼き みそ汁	○	こめ、油、さとう、 白ごま 、じゃがいも	牛乳、油あげ、とりひき肉、 ほっけ、なまわかめ、 白みそ 、 赤みそ	☆にんじん、しょうが、 だいこん、長ねぎ、青な	595	29.2
15	月	黒糖ミルクトースト ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 黒さとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう、 ねりごま 、 白ごま	牛乳、コンデンスミルク、 ぶた肉、 だいず 、 くきわかめ	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、だいこん、つぶコーン	631	26.5
16	火	ごまごはん ぶりの醤油麹焼き さつま芋のみそ汁	○	こめ、 白ごま 、油、さつまいも	牛乳、ぶり、油あげ、 赤みそ、白みそ	こんにゃく、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	603	25.4
17	水	【鉄分強化】 みそラーメン(リクエスト主食1位) ◆大豆のかりんとう	○	ちゅうかめん 、ごま油、 油、でんぶん、あげ油、 黒さとう、 すりごま	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、 だいず 、きなこ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、にら	603	26.8
18	木	豚肉のおろし丼 切り干し大根のナムル ガリガリ君ソーダ(リクエストデザート1位)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	しょうが、いとこんにゃく、 にんじん、たけのこ、玉ねぎ、 ほししいたけ、だいこん、 ばんのうねぎ、きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし、青な、	596	23.7
19	金	磯おこわ ししゃもの香味焼き かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぶん、 白ごま	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ、 ししゃも、 たまご	にんじん、しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、青な	604	29.3
22	月	【冬至 の行事食】 ほうとう風うどん じゃが芋のチーズ焼き くだもの(みかん)	○	れいとううどん 、油、じゃがいも、 バター	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ、ベーコン、 ちょうりよう牛乳 、 ピザチーズ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、 にんじん、長ねぎ、ほししいたけ、 青な、玉ねぎ、 みかん	604	22.2
23	火	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、 玉ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、 つぶコーン	610	29.3
24	水	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ	○	こめ、 白ごま 、油、 こむぎこ 、 バター 、赤ざらめ、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちょうりようぎゅうにゅう	にんにく、玉ねぎ、しめじ、 エリンギ、えのきたけ、 トマトピューレ、にんじん、かぶ、 つぶコーン	591	24.6

毎月19日は食育の日です



12月の指導目標

- ◎給食指導：マナーを守って楽しい給食にしよう
- ◎栄養指導：病気に負けないからだをつくろう

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
12月分平均	544	606	683	23.8	26.4	29.5
板橋区学校給食摂取基準	547～617	611～689	690～778	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.9