令和８年１１月分献立表

板橋区立志村第一小学校

日	曜日	こ　ん　だ　て	牛乳	ざいりょう名 熱や力になる	ざいりょう名 体のもとを作る	ざいりょう名 体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	栄養価(中学年) たんぱく質(g)
2	月	振替休日						
4	水	にんじんごはん 魚のもみじ焼き さわにわん	○	こめ, むぎ, **マヨネーズ**, **白ごま**, 油	**牛乳**, さかな, 赤みそ, ぶた肉, なまわかめ	にんじん, つぶコーン, 玉ねぎ, こまつな, ごぼう, だいこん, たけのこ, 長ねぎ, みずな	609	26.4
5	木	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲｼｰ) くだもの	○	**ちゅうかめん**, 油, **白ごま**, ごま油, でんぷん, あげ油	**牛乳**, いか, とり肉, なまわかめ, だいず, こうやどうふ	にんにく, しょうが, はくさい, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, ほししいたけ, 青な, **くだもの**	621	27.1
6	金	カレー焼きパン ＡＢＣマカロニスープ	○	**ショートニングパン**, **こむぎこ**, **ソフトパンこ**, じゃがいも, 油, **ＡＢＣマカロニ**	**牛乳**, ぶた肉, だいず, ベーコン, とり肉	玉ねぎ, にんじん, かぶ, かぶ(葉)	597	23.1
9	月	わかめごはん もずく入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, **白ごま**, さとう, じゃがいも, 油, さつまいも	**牛乳**, たきこみわかめ, とりひき肉, もずく, なまわかめ, とうふ, **たまご**, 白みそ, 赤みそ	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	611	24.8
10	火	きんぴらごはん 小魚のスパイシー揚げ 呉汁	○	こめ, もちごめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, **こむぎこ**, あげ油, じゃがいも	**牛乳**, とりひき肉, 油あげ, ししゃも, だいず, 白みそ, 赤みそ	にんじん, ごぼう, にんにく, 玉ねぎ, だいこん, 長ねぎ, 青な	641	28.5
11	水	ごはん ポークチャップ 野菜スープ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, でんぷん, じゃがいも	**牛乳**, ぶた肉, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, セロリー, にんじん, キャベツ, つぶコーン, **くだもの**	650	27.0
12	木	あんかけうどん もやしのごま醤油和え スイートポテト	○	**れいとううどん**, 油, でんぷん, さとう, ごま油, **白すりごま**, さつまいも, **バター**, **なまクリーム**	**牛乳**, とり肉, かまぼこ, 油あげ, **ちょうりよう牛乳**, **たまご**	玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, しめじ, 長ねぎ, もやし, 青な	586	21.1
13	金	【七五三の行事食】 赤飯 鶏肉の照り焼き のりおひたし えのきと卵のすまし汁	○	こめ, もちごめ, **黒ごま**, さとう, でんぷん	**牛乳**, ささげ, とりもも肉, のり, とうふ, **たまご**	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 青な	664	31.7
16	月	生揚げの中華丼 茎わかめと大根のピリ辛 くだもの	○	こめ, おしむぎ, 油, ごま油, さとう, でんぷん, **白ごま**	**牛乳**, なまあげ, ぶた肉, 赤みそ, くきわかめ	しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 玉ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, だいこん, きゅうり, **くだもの**	644	25.4
17	火	セルフフィッシュバーガー 卵入りミネストラスープ	○	**ミルクパン**, さとう, 油, じゃがいも, でんぷん, あげ油	**牛乳**, 魚, とり肉, ベーコン, 白いんげん, **たまご**	レモン, にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, キャベツ	589	30.4
18	水	キムチチャーハン 豆腐と春雨のスープ フルーツヨーグルトあえ	○	こめ, むぎ, 油, **白ごま**, りょくとうはるさめ, ごま油	**牛乳**, ぶた肉, とり肉, とうふ, なまわかめ, **プレーンヨーグルト**	にんじん, ピーマン, **はくさいキムチ**, 玉ねぎ, つぶコーン, あおな, しょうが, **おうとう**, **パイン**, **みかん**	595	20.5
19	木	チキンカレーライス 海藻サラダ くだもの	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, **白ごま**, さとう, ごま油	**牛乳**, とりひき肉, **ちょうりよう牛乳**, **ピザチーズ**, かいそうミックス, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, **りんご**, キャベツ, つぶコーン, **くだもの**	662	19.4
20	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん おかかふりかけ 魚の塩麹焼き ✿板橋区産大根の煮物	○	こめ, むぎ, さとう, **白ごま**, 油, じゃがいも	**牛乳**, はなかつお, さかな, とり肉, なまあげ	こんにゃく, にんじん, ✿だいこん, たけのこ, さやいんげん	637	31.1
24	火	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん	**牛乳**, とりひき肉, こうやどうふきざみ, **たまご**	にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, 玉ねぎ, クリームコーン, つぶコーン, 長ねぎ, しょうが, **くだもの**	642	26.9
25	水	ごはん 魚のピリ辛焼き 油揚げのサラダ けんちん汁	○	こめ, むぎ, さとう, **白すりごま**, 油, じゃがいも, ごま油	**牛乳**, さかな, 赤みそ, 油あげ, とうふ	しょうが, にんにく, にんじ, きゅうり, キャベツ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, 青な	633	27.8
26	木	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの	○	**ペンネマカロニ**, 油, **バター**, さとう	**牛乳**, ぶたひき肉, **こなチーズ**, レンズまめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, もやし, **くだもの**	608	23.0
27	金	練りごまトースト 秋の味覚シチュー フレンチサラダ	○	**食パン**, **ソフトマーガリン**, **ねりごま**, **白ごま**, グラニューとう, さつまいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, **なまクリーム**, さとう	**牛乳**, ぶた肉, ベーコン, **ちょうりよう牛乳**, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ、きゅうり、つぶコーン	594	19.4
30	月	振替休日						

毎月１９日は食育の日です

１１月の指導目標

◎給食指導：感謝して食べよう
◎栄養指導：おやつをみなおそう

※くだものはりんご、みかん、ミニトマトを予定しております。
※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) 低学年(1.2年)	エネルギー(kcal) 中学年(3.4年)	エネルギー(kcal) 高学年(5.6年)	たんぱく質（g） 低学年(1.2年)	たんぱく質（g） 中学年(3.4年)	たんぱく質（g） 高学年(5.6年)
１１月分平均	563	628	709	23.4	25.8	28.9
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