

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	えびクリームライス 野菜サラダ	○	米 むぎ 油 ★小麦粉 ★バター さとう	★牛乳 とり肉 ★むきえび 大豆 ★調理用牛乳 豆乳 ★ピザチーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ブロッコリー	646	25.9
2	火	ツナドック チキンポトフ くだもの(早香)	○	★コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも	★牛乳 ツナ油漬 とり肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく にんじん 大根 パセリ くだもの	588	23.7
3	水	豚肉のおろし丼 わかめサラダ	○	米 むぎ 油 さとう 白ごま でんぶん ごま油	★牛乳 ぶた肉 生わかめ	しょうが 糸こんにゃく にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ 干し椎茸 大根 万能ねぎ キャベツ きゅうり 粒コーン	601	23.3
4	木	ごはん サバの三昧焼き 利休汁 くだもの(りんご)	○	米 むぎ さとう 油 さつまいも 練りごま	★牛乳 さば 白みそ とり肉 赤みそ	しょうが 長ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 くだもの	681	26.7
5	金	パンネ・ボロネーゼ フレンチサラダ	○	★ペンネマカロニ 油 ★小麦粉 ★ソフトマーガリン さとう	★牛乳 ぶたひき肉 ★粉チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ ブロッコリー 粒コーン	584	22.2
8	月	ごはん 豆腐のカレー煮 切り干し大根のナムル	○	米 むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま	★牛乳 とうふ ぶた肉 生わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 エリンギ チンゲンサイ 切干し大根 キャベツ もやし 唐辛子	615	26.0
9	火	ミルクトースト ポークビーンズ くだもの(りんご)	○	★食パン ソフトマーガリン グラニュー糖 油 じゃがいも 赤ざらめ	★牛乳 ★コンデンスミルク ぶた肉 大豆	セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ くだもの	635	26.3
10	水	ごはん ソイの西京みそ焼き きりたんぽ汁	○	米 むぎ さとう きりたんぽ	★牛乳 魚 白みそ とり肉	ごぼう しらたき しめじ 白菜 長ねぎ 青菜	636	26.8
11	木	■鉄強化こんだて■ みそラーメン ■青のりビーンズポテト くだもの(紅まどんな) 	○	★中華めん ごま油 白ごま 油 でんぶん じゃがいも 揚げ油	★牛乳 ぶたひき肉 生わかめ 赤みそ 白みそ 大豆 あおさこ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 粒コーン 長ねぎ なら くだもの	653	27.5
12	金	☆板橋ふれあい農園会給食☆ ☆板橋区産にんじんごはん 擬製豆腐 野菜のごまあえ	○	米 むぎ 白ごま 油 さとう 練りごま 白すりごま	★牛乳 とうふ とりひき肉 ★たまご	にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ もやし 青菜	622	26.9
15	月	磯おこわ めひかりの香味焼き かきたま汁	○	米 もち米 さとう でんぶん	★牛乳 ひじき とり肉 刻み昆布 油揚げ 小魚 ★たまご	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 青菜	597	28.7
16	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの(黄桃缶)	○	★コッペパン 油 じゃがいも ★バター ★小麦粉	★牛乳 大豆 ベーコン ★ピザチーズ とり肉 ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ ビーマン にんじん 白菜 黄桃缶	621	24.1
17	水	ビビンバ風混ぜごはん 卵スープ くだもの(ネーブル)	○	米 むぎ さとう 油 ごま油 でんぶん	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 とうふ ★たまご 生わかめ	しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん 青菜 玉ねぎ えのきたけ くだもの	613	23.7
18	木	ごまごはん 寒ボラのしょうが風味焼き さつま汁	○	米 むぎ 白ごま さとう 油 さつまいも	★牛乳 魚 とり肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが 長ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 青菜	636	27.4
19	金	関西風かけわかめうどん きなこ豆乳蒸しパン	○	★うどん 油 さとう ★薄力粉 ★バター	★牛乳 生わかめ ぶた肉 油揚げ 笹かまぼこ きな粉 ★たまご 豆乳	にんじん 青菜 長ねぎ キャベツ 干し椎茸	618	27.3
22	月	【冬至の行事食】 わかめごはん タラのココロ揚げ～ゆず風味～ ほうとう汁	○	米 むぎ 白ごま でんぶん さとう 揚げ油 油 ★ほうとう	★牛乳 炊き込みわかめ 魚 とり肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	ゆず にんじん 大根 しめじ かぼちゃ 白菜 長ねぎ	677	28.3
23	火	カレーライス 海藻サラダ	○	米 むぎ じゃがいも 油 ★小麦粉 ★バター 白ごま さとう ごま油	★牛乳 ぶた肉 ★ピザチーズ 海藻ミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン	639	20.1
24	水	ガーリックライス 豆腐入りハンバーグ ABCマカロニスープ ♥フレンズクレープいちご♥	やさしい ジュース	米 むぎ ★バター 油 ★ソフトパン粉 さとう じゃがいも ★ABCマカロニ	ぶたひき肉 とうふ 高野とうふ粉末 ★たまご 豆乳 ベーコン とり肉	きになる野菜ジュース にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	686	21.2
25	木	終業式						

 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：病気に負けない体をつくろう



※学校行事等や食材の仕入れ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。
※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の内、えび、小麦、卵、乳とそれに準じた食品の内、
アーモンドに★印を付けて表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
☆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。
■鉄分強化給食は、不足しがちな鉄分の摂取を強化する目的で取り入れています。

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	566	630	709	22.9	25.3	28.3
◎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	22.4～38.8