令和8年　11月こんだて表

板橋区立志村第二小学校

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)
2	月	【鉄強化給食】 ジャージャンめん ◎青のりビーンズポテト 	○	★中華めん　ごま油 油　さとう　でんぷん じゃがいも　揚げ油	★牛乳　豚ひき肉　赤み 大豆　あおさこ	生姜　にんにく　玉ねぎ にんじん　たけのこ水煮 干し椎茸　長ねぎ　にら	633	28.6
3	火	文化の日						
4	水	鶏ひき肉のカレーライス 春雨のレモン酢かけ	○	こめ　むぎ　じゃがいも 油　★小麦粉　★バター はるさめ　さとう	★牛乳　豚ひき肉　大豆 ★調理用牛乳 ★ピザチーズ　海草ミックス	玉ねぎ　にんじん　生姜 にんにく　りんご　キャベツ 粒コーン　レモン	672	22.3
5	木	わかめごはん サケのにんにくみそ焼き たまごのすまし汁 くだもの(シャインマスカット)	○	こめ　むぎ　白ごま　さとう ごま油　★白玉ふ　でんぷん	★牛乳　炊き込みわかめ 魚　赤みそ　とり肉 豆腐　★たまご	にんにく　長ねぎ　唐辛子 にんじん　えのきたけ くだもの	686	30.8
6	金	【運動会おうえん給食】 チキンカツサンド ABCマカロニスープ オレンジフローズンゼリー 	やさいジュース	★ショートニングパン でんぷん　揚げ油 じゃがいも　油 ★ABCマカロニ	とりもも肉　ベーコン とり肉	きになるやさいジュース 生姜　キャベツ　玉ねぎ にんじん　パセリ	657	22.1
9	月	運動会の振替休日						
10	火	ごはん　ピリ辛ふりかけ 鶏じゃが くだもの(りんご)	○	こめ　むぎ　ごま油 白ごま　さとう　油 じゃがいも	★牛乳　刻みのり とり肉　油揚げ	にんにく　玉ねぎ 糸こんにゃく　にんじん たけのこ水煮　さやいんげん くだもの	674	24.2
11	水	青しそふりかけごはん ホキのもみじ焼き すまし汁	○	こめ　むぎ　★マヨネーズ ★生ふ	★牛乳　魚　赤みそ 豆腐　生わかめ	かおり®　にんじん 粒コーン　長ねぎ　大根	608	27.4
12	木	🕮図書コラボ給食🕮 トマトソースペンネ コールスローサラダ わかったさんのスイートポテト	○	★ペンネマカロニ　油 さとう　さつまいも ★バター　★生クリーム	★牛乳　豚肉　ウィンナー ベーコン　★調理用牛乳 ★たまご	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム水煮 ピーマン　ボイルトマト　キャベツ にんじん　粒コーン	608	21.5
13	金	切り干し大根のごはん 野菜のからし和え	○	こめ　むぎ　油　白ごま じゃがいも　さとう ごま油	★牛乳　油揚げ 豚ひき肉　★たまご	切干し大根　にんじん　玉ねぎ　もやし キャベツ　生姜	610	25.2
16	月	【1年生の国語教科書より】 麻婆豆腐丼 りっちゃんの元気サラダ	○	こめ　むぎ　油　さとう ごま油　でんぷん 白ごま	★牛乳　豚ひき肉　大豆 冷凍豆腐　赤みそ 刻み昆布　花かつお	にんにく　生姜　にんじん　たけのこ水煮 干し椎茸　長ねぎ　にら　キャベツ　レタス　きゅうり　粒コーン　赤パプリカ 玉ねぎ	624	25.3
17	火	ツナドック コーンシチュー くだもの(桃缶)	○	★コッペパン　油 ★マヨネーズ　じゃがいも ★小麦粉　★バター	★牛乳　ツナ水煮　とり肉 ★調理用牛乳　豆乳	玉ねぎ　にんにく　にんじん　クリーム コーン缶　粒コーン　くだもの	643	25.1
18	水	大根めし サバのねぎみそ焼き しめじと卵のすまし汁	○	こめ　むぎ　ごま油 白ごま　でんぷん	★牛乳　とりひき肉　魚 白みそ　とり肉　豆腐 ★たまご	にんじん　大根　だいこん葉　生姜　長ねぎ　玉ねぎ　しめじ　青菜	629	30.8
19	木	関西風かけわかめうどん さつまいもとかぼちゃのサイコロ揚げ くだもの(夢オレンジ)	○	★うどん　油　さとう さつまいも　揚げ油 グラニュー糖　★バター	★牛乳　生わかめ　豚肉 油揚げ　笹かまぼこ	にんじん　青菜　長ねぎ　白菜　干し椎茸 かぼちゃ　くだもの	609	20.9
20	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ✿板橋区産大根のおろし丼 キャベツのおひたし 	○	こめ　むぎ　油　さとう 白ごま　でんぷん	★牛乳　豚肉　花かつお	生姜　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	624	27.2
23	月	振替休日						
24	火	【鉄強化給食】 ◎高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの(りんご) 	○	こめ　むぎ　油　さとう でんぷん	★牛乳　とりひき肉 高野豆腐きざみ ★たまご	にんじん　干し椎茸　さやいんげん 玉ねぎ　クリームコーン缶　粒コーン 青菜　長ねぎ　生姜　くだもの	642	26.9
25	水	磯おこわ メヒカリのいそべ揚げ かきたま汁	○	こめ　もち米　さとう ★小麦粉　揚げ油 でんぷん	★牛乳　ひじき　とり肉 油揚げ　刻み昆布　小魚 ★たまご　あおさこ 生わかめ	にんじん　長ねぎ　キャベツ えのきたけ	626	30.0
26	木	えび入りコーンピラフ シルバーのバーベキューソースがけ わかめサラダ	○	こめ　むぎ　★バター 油　さとう　ごま油	★牛乳　とり肉　★むきえび 魚　生わかめ	玉ねぎ　にんじん　粒コーン　ピーマン りんご　にんにく　長ねぎ　キャベツ きゅうり	632	29.0
27	金	アーモンドトースト ポークビーンズ くだもの(シャインマスカット)	○	★食パン　★ソフトマーガリン ★アーモンドパウダー グラニュー糖 ★アーモンド　油　じゃがいも 赤ざらめ	★牛乳　豚肉　大豆	セロリー　玉ねぎ　にんじん　パセリ ボイルトマト　トマトピューレ　くだもの	616	25.9
30	月	えびクリームライス イタリアンドレッシングサラダ	○	こめ　むぎ　油　★バター ★薄力粉　★生クリーム さとう	★牛乳　とり肉 ★むきえび　★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ　マッシュルーム水煮　ピーマン パセリ　キャベツ　きゅうり　にんじん 粒コーン　にんにく	624	22.7

11月の指導目標

◎給食指導:感謝して食べよう
◎栄養指導:おやつを見直そう

※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**小麦、卵、乳、えび、アーモンド**に★印を付けて表記しています。
◎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、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

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)
11月平均	568	634	716	23.4	25.9	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