

令和7年 12月分献立表

板橋区立志村第四小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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	音楽会振替休日						
2	火	大根とツナのスパゲッティ じゃが芋のチーズ焼き フルーツのヨーグルトがけ	○	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖, じゃがいも, 油, バター	牛乳, ツナみずに, きざみのり, ベーコン, ちょうりよう牛乳, ピザチーズ, プレーンヨーグルト	大こん, えのきたけ, 青な, 玉ねぎ, おうとうかん, バインかん, みかんかん	587	27.4
3	水	ビビンバ風混ぜごはん 卵スープ くだもの(柿)	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, でんぶん	牛乳, ぶたひき肉, だいず, とうふ, たまご, なまわかめ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, にんじん, 青な, 玉ねぎ, えのきたけ, くだもの	595	24.4
4	木	ごはん さばの三味焼き おかか和え 利休汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じゃがいも, ねりごま	牛乳, さかな, 白みそ, 赤みそ, 花かつお	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, だいこん, きゅうり, キャベツ	598	26.3
5	金	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, たまごふしょうマヨネーズ, 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, くだもの	637	24.5
8	月	【鉄分強化】 大豆ミート入りドライカレーライス 海藻サラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいずミート, かいそうミックス	にんにく, しょうが, セロリ, マッシュルーム水に, 玉ねぎ, 人じん, ピーマン, トマトペースト, キャベツ, コーン	592	23.4
9	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの(黄桃)	○	コッペパン油, じゃがいも, バター, こむぎこ	牛乳, だいず, ベーコン, 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, くだもの	612	24.6
10	水	みそラーメン 大豆とさとまいもの飴がらめ	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぶん, さつまいも, あげ油, さとう, はちみつ, 水あめ	牛乳, ぶたひき肉, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ, だいず	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,	619	22.6
11	木	豚肉のおろし丼 たまごとコーンのスープ くだもの(りんご)	○	こめ, むぎ油, 砂糖, 白ごま, でんぶん	牛乳, ぶた肉, とりひき肉, たまご	しょうが, 糸こんにやく, 人じん, たけのこ水に, 玉ねぎ, ほししいたけ, 大こん, ばんのうねぎ, クリームコーン, つぶコーン, 長ねぎ, くだもの	653	26.8
12	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産人参のごはん ふかの南部焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, くろごま, 白ごま, さつまいも	牛乳, あぶらあげ, とりひき肉, 魚, ぶた肉, 白みそ, 赤みそ, とうにゅう	☆人じん, しょうが, こんにやく, ごぼう, 大こん, 白さい, 長ねぎ	614	28.7
15	月	えびクリームソースライス 野菜サラダ くだもの(柑橘系)	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, とり肉, むきえび, だいず, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, くだもの	661	25.0
16	火	ごはん 豆腐入りハンバーグ 野菜スープ	○	こめ, むぎ, 油, ソフトパンこ, さとう	牛乳, ぶたひき肉, とうふ, こうやどうふふんまつ, たまご, とうにゅう, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, コーンけ, パセリ	615	25.3
17	水	磯おこわ ししゃものごま衣揚げ かき玉汁	○	こめ, もちごめ, さとう, でんぶん, 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,, 長ねぎ, 玉ねぎ, 青な	664	30.6
18	木	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き 白菜のみそ汁 くだもの(柑橘系)	○	こめ, むぎ, 白ごま, じゃがいも, 油, さとう	牛乳, わかめごはんのもと, とりひき肉, ひじき, たまご, なまあげ, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, 青な, 長ねぎ	631	24.5
19	金	黒糖ミルクトースト ポークビーンズ ツナサラダ	○	食パン, バター, 黒ざとう, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう	牛乳, コンデンスミルク, ぶた肉, だいず	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, 青な, みずな	632	28.7
22	月	【冬至の行事食】 ほうとう風うどん ゆずドレサラダ フルーツ白玉	○	れいとうほうとう, 油, さとう, れいとう白玉	牛乳, とり肉, あぶらあげ, 赤みそ, 白みそ, 生わかめ	かぼちゃ, 白さい, 大こん, 人じん, 長ねぎ, ほししいたけ, 青な, キャベツ, ゆず, みかんかん, バインかん, おうとうかん	586	20.6
23	火	豆腐の中華煮丼 茎わかめのサラダ	○	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, きわかめ	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, コーン	591	24.9
24	水	アップル&キャロットジュース ポークストロガノフ&ライス さいころサラダ くだもの(パイナップル)		こめ, むぎ, 油, こむぎこ, バター, 赤ざらめ, 生クリーム, じゃがいも, 砂糖	豚肉	アップル&キャロットジュース, にんにく, 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルー, トマトピューレ, 人じんきゅうり, コーン, くだもの	595	16.5

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、ｱｰモンド、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	553	617	695	22.6	25.0	27.9
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