

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	おんがくかじふりかえきゅうじつ 音楽会替休日						
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かけ	○	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、ちようりょう牛乳、ピザチーズ、フレンヨーグルト	大こん、えのきたけ、青な、玉ねぎ、おうとうかん、パインかん、みかんかん	587	27.4
3	水	ビビンバ ^{とうま} 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 さばの三昧焼き 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、こんにゃく、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、たまごふしようマヨネーズ、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、ちようりょう牛乳、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 大豆とさといもの餡がらめ	○	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、糸こんにゃく、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】 ✿板橋区産人蔵のごはん 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、こんにゃく、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、ちようりょう牛乳、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、パセリ	615	25.3
17	水	穀おこわ 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、コンデンスマルク、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、パインかん、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、くきわかめ	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、チングンサイ、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(パインアップル)		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、マッシュルーム、トマトピューレ、人じんきゅうり、コーン、くだもの	595	16.5

※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。



①給食指導：マナーを守って楽しい給食にしよう
 ②栄養指導：病気に負けないからだをつくろう

12月 の指導目標

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