



令和8年 11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	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん のりの佃煮 菊花蒸し 吉野汁 	文化の日は11月3日ですが休日のため2日に実施します。	○ 刻みのり とりひき肉 ぶたひき肉 豆腐 白ちくわ 油揚げ	米 さとう でんぶん	玉ねぎ しょうが にんにく 粒コーン缶 にんじん 白菜 青菜 長ねぎ	594	24.3
4	水	赤しそふりかけごはん □コロッケ 豚汁	○ ぶたひき肉 高野豆腐粉末 ぶた肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油	ゆかり® 玉ねぎ にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	698	25.5	
5	木	ごはん すき焼き風煮 □りっちゃんの元気サラダ	○ ぶた肉 焼き豆腐 刻み昆布 花かつお	米 油 じゃがいも 三温糖 こまち麩 さとう	しらたき 玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 粒コーン缶	615	25.1	
6	金	セルフフィッシュバーガー □トマトとじゃがいものスープ くだもの(みかん)	○ 魚(シイラ) ベーコン とり肉 粉チーズ	ミルクパン 小麦粉 米粉 ソフトパン粉 揚げ油 マヨネーズ 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ホイルトマト トマトピューレ くだもの(みかん)	664	30.2	
9	月	◆高野豆腐のそぼろ丼 切り干し大根のナムル くだもの(りんご) 	○ とりひき肉 高野豆腐刻み 生わかめ	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油	にんじん 干し椎茸 切り干し大根 キャベツ もやし 青菜 しょうが くだもの(りんご)	598	24.3	
10	火	あんかけうどん からし和え □カステラ	○ とり肉 かまぼこ 油揚げ たまご 調理用牛乳 豆乳	冷凍うどん 油 でんぶん さとう バター 三温糖 はちみつ 薄力粉	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 し めじ 長ねぎ もやし 青菜 しょうが	614	23.3	
11	水	□米粉カレーライス 海藻サラダ	○ ぶた肉 海草ミックス(乾燥)	米 麦 油 じゃがいも 米粉 白ごま さとう ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご もやし キャベツ きゅうり 粒コーン缶	620	20.1	
12	木	ごはん ポークチャップ □かぶり野菜スープ くだもの(柿)	○ ぶた肉 とり肉	米 麦 油 でんぶん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ しめじ トマトピューレ セロリー にんじん キャベツ 粒コーン缶 かぶ かぶ(葉) くだもの(柿)	621	25.7	
13	金	黒砂糖パン タラのバジル焼き 秋の味覚シチュー	○ タラ とり肉 ベーコン 調理用牛乳 豆乳	黒砂糖パン オリーブ油 さつまいも 油 小麦粉 バター 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	648	31.6	
16	月	赤飯 とりの照り焼き 野菜の甘酢和え えのきと卵のすまし汁 	七五三の行事食 七五三は11月15日ですが休日のため16日に実施します。	○ ささげ とりもも肉 たまご 生わかめ	米 もち米 黒ごま 三温糖 ごま油 でんぶん	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきだけ 青菜	622	29.0
17	火	セサミトースト 卵入りミネストラスープ フレンチサラダ	○ とり肉 ベーコン 白いんげん たまご	食パン ソフトマーガリン 白すりごま さとう 油 じゃがいも でんぶん	セロリー 玉ねぎ にんじん ホイルトマト キャベツ きゅうり 粒コーン缶	591	22.7	
18	水	五目わかめラーメン ◆大豆とポテトのフライ くだもの(りんご) 	○ ぶた肉 生わかめ 大豆	中華めん 油 ごま油 でんぶん じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが 白菜 にんじん もやし 長ねぎ 干し椎茸 青菜 くだもの(りんご)	610	27.6	
19	木	ごはん いかのかりんとう揚げ 野菜のごま酢和え せんべい汁 	○ いか 生わかめ ぶた肉 豆腐 赤みそ	米 麦 でんぶん 揚げ油 さとう 白すりごま 汁用かやくせんべい(ごまなし)	しょうが キャベツ 青菜 もやし にんじん ごぼう 大根 白菜 えのきだけ 長ねぎ	646	28.9	
20	金	ごはん 鮭のピリ辛焼き ★板橋区産大根の煮物 くだもの(夢オレンジ) 	○ 鮭 とり肉 生揚げ	米 麦 さとう 白ごま ごま油 油	にんにく しょうが 長ねぎ こんにゃく にんじん ★大根 だけのご水煮 さやいんげん くだもの(夢オレンジ)	647	28.8	
24	火	菜飯 かれいの梅みそ焼き ぶた肉ともずくのかきたま汁	○ かれい 赤みそ ぶた肉 もずく たまご 豆腐 生わかめ	米 麦 油 さとう	青菜 梅びしお 大根 にんじん 白菜 長ねぎ	594	28.0	
25	水	麦ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ	○ ぶたひき肉 とり肉 生わかめ	米 麦 餃子の皮 ごま油 でんぶん 油 緑豆春雨	にんにく しょうが にら 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきだけ もやし 青菜	651	22.4	
26	木	パンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの(りんご)	○ ぶたひき肉 粉チーズ レンズ豆	パンネマカロニ 油 小麦粉 バター さとう	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 きゅうり もやし くだもの(りんご)	605	22.7	
27	金	きんぴらごはん ししゃものサクサク揚げ 臭汁	○ とりひき肉 油揚げ ししゃも 大豆 白みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 でんぶん 揚げ油 じゃがいも	にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ 青菜	644	28.2	
30	月	ごはん おかかふりかけ 切り干し大根の卵焼き さつまいもと白菜のみそ汁	○ 花かつお ぶたひき肉 たまご 白みそ 赤みそ	米 麦 白ごま さとう 油 じゃがいも さつまいも	切り干し大根 にんにく 玉ねぎ 白菜 にんじん 長ねぎ えのきだけ 青菜	622	25.9	

毎月19日は食育の日です

11月

◎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



※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。
◆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。 □マークの献立は、読書時間に合わせて絵本にちなんだメニューです。
★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月分平均	561	627	707	23.5	26.0	29.1
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