

令和7年 12月分献立表

板橋区立志村第五小学校

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)
1	月	カレーライス わかめサラダ りんご	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、ソフトマーガリン、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 つぶコーン、 くだもの	634	19.6
2	火	けんちんうどん きな粉豆乳蒸しパン	○	れいとううどん、油、こむぎこ、 さといも、 バター	牛乳、ぶた肉、油あげ、 たまご 、 きな粉、豆乳	にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、はくさい、こんにゃく、 青な	619	26.0
3	水	ごはん 鱈の三味焼き 3年生が収穫した大根の煮物	○	こめ、むぎ、さとう、油	牛乳、さかな、白みそ、赤みそ、 とり肉、油あげ	しょうが、長ねぎ、いんげん、 こんにゃく、にんじん、 だいこん、たけのこ	621	28.1
4	木	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	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、チンゲンサイ、キャベツ、 つぶコーン	581	22.4
5	金	ツナドック ハンガリアンシチュー みかん	○	コッペパン 、油、 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、トマトビュレ、青な、 くだもの	637	24.5
8	月	えびクリームソースライス 野菜サラダ	○	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	642	25.1
9	火	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	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	615	24.9
10	水	ピビンバ風混ぜご飯 卵スープ くだもの	○	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	613	23.7
11	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん みそ汁 ☆板橋区産にんじんのふりかけ ホッケの文化焼き ごまあえ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳、ちりめんじゃこ、 とうふ、さかな、なまわかめ、 赤みそ、白みそ	☆にんじん、えのき、 キャベツ、長ねぎ、 もやし、青な	620	30.2
12	金	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 紅まどんな	○	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	603	24.1
15	月	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ みかん	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 バター 、 赤ざらめ、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、 エリンギ、えのきたけ、 トマトビュレ、にんじん、かぶ、 つぶコーン、 くだもの	628	19.5
16	火	ごまごはん 鯖の醤油焼 さつま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、さかな、とり肉、油あげ、 赤みそ、白みそ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	606	27.0
17	水	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぶん、あげ油、黒ざとう	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、きなこ	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	620	28.1
18	木	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 でんぶん、 アーモンド	牛乳、ぶた肉	しょうが、いとこんにゃく、 にんじん、たけのこ、玉ねぎ、 ほししいたけ、だいこん、 ばんのうねぎ、きゅうり、 キャベツ、つぶコーン	592	23.4
19	金	黒糖トースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 黒ざとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、 だいず	セロリー、玉ねぎ、パセリ、 にんじん、ボイルトマト、 トマトビュレ、きゅうり、 キャベツ、青な	606	26.6
22	月	【冬至の行事食】 和風スープパゲッティ かぼちゃサラダ 国産ゆずゼリー	○	スパゲッティ 、油、でんぶん、 さとう、じゃがいも	牛乳、ベーコン、とり肉、いか	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、つぶコーン	627	28.2
23	火	磯おこわ ホキのパン粉焼き かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぶん、マヨネーズ、 ソフトパン粉	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ、ホキ、 たまご	にんじん、長ねぎ、 玉ねぎ、青な	646	30.2
24	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ イタリアンドレッシングサラダ サイダーポンチ	○	こめ、むぎ、油、 ソフトパンこ 、 さとう、三ツ矢サイダー	牛乳、ぶたひき肉、とうふ、 こうやどうふふんまつ、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン、 ブロッコリー、にんにく、 みかん缶、パイン缶、白桃缶、 ナタデココ	661	23.9

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	556	620	699	23.2	25.6	28.6
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