

令和8年11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)
2月	(【文化の日の行事食】) 七穀わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、ななこく、 白ごま、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、とりひき肉、 ぶたひき肉、とうふ、白ちくわ、油あげ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、つぶコーン、 にんじん、はくさい、青な、長ねぎ	592	24.3
4水	【鉄分強化献立】 しょうゆラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾏｲﾂ)  みかん	○	ちゅうかめん、油、白ごま、ごま油、 でんぶん、あげ油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、だいず、 こうやどうふ	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、 たけのこ、長ねぎ、ほししいたけ、青な、 くだもの	621	27.8
5木	ごはん 鯖の梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢あえ けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、白すりごま、油、 じゃがいも	牛乳、さば、赤みそ、油あげ、とうふ	梅びしお、にんじん、もやし、きゅうり、 つぶコーン、ごぼう、だいこん、長ねぎ、 青な	616	27.4
6金	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	○	食パン、ソフトマーガリン、 白すりごま、白練りごま、さとう、 油、じゃがいも、でんぶん	牛乳、とり肉、ベーコン、白いんげん、 たまご	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン	591	22.7
9月	ごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、いとこんにやく、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 つぶコーン	602	21.5
10火	ごはん おかかふりかけ 鮭のもみじ焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、マヨネーズ、 白ごま、さとう	牛乳、さけ、赤みそ、花かつお、 とうふ、なまわかめ	にんじん、つぶコーン、青な、 長ねぎ、だいこん	624	28.0
11水	あんかけうどん スイートポテト	○	れいとううどん、油、でんぶん、さとう、 さつまいも、バター、なまクリーム	牛乳、とり肉、かまぼこ、油あげ、 ちゅうりょう牛乳、たまご	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、しめじ、長ねぎ	585	21.1
12木	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼  たまごとコーンのスープ 洋梨	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳、とりひき肉、 こうやどうふきさみ、たまご	にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、 玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、 青な、長ねぎ、しょうが、くだもの	642	26.9
13金	セルフフィッシュバーガー(ケチャップソース) ABCマカロニスープ	○	ミルクパン、こむぎこ、 ソフトパンこ、油、 ABCマカロニ	牛乳、しろみぎかな、たまご、ベーコン、 とり肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、 かぶ(葉)	595	29.5
17火	【七五三の行事食】 赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢あえ えのきと卵のすまし汁	○	こめ、もちこめ、黒ごま、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、ささげ、とりもも肉、たまご	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、玉ねぎ、はくさい、えのきたけ、 青な	627	29.1
18水	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、 でんぶん	牛乳、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、はくさい、チンゲンサイ、 にんにく、もやし、青な	644	25.4
19木	キムチチャーハン みそフンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 ウェーブワンタン、ごま油	牛乳、ぶた肉、生わかめ、赤みそ、 白みそ、プレーンヨーグルト	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、 にんにく、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、 はくさい、干ししいたけ、つぶコーン、 しょうが、おうとう、パイン、みかん	646	22.2
20金	黒砂糖パン カレーのバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒ごとうパン、オリーブ油、 さつまいも、油、こむぎこ、バター、 なまクリーム	牛乳、カレー、ぶた肉、ベーコン、 ちゅうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー	618	29.4
24火	カレーライス 海藻サラダ りんご	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、 バター、白ごま、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、ピザチーズ、 かいぞうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 キャベツ、つぶコーン、くだもの	683	21.5
25水	スパゲッティミートソース レンズ豆のサラダ ぶどう	○	スパゲッティ、油、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ、レンズまめ	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、パセリ、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、もやし、くだもの	608	23.0
26木	鶏おこわ もずく入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、もち米、さとう、 じゃがいも、油、さつまいも	牛乳、油揚げ、とり肉、もずく、 たまご、白みそ、赤みそ	干ししいたけ、ごぼう、たけのこ、 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、 長ねぎ、えのきたけ、青な	660	29.1
27金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 魚のピリ辛焼き ★板橋区産大根の煮物	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ごま油、油	牛乳、さかな、とり肉、なまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、とうがらし、 こんにやく、にんじん、★だいこん、 たけのこ、さやいんげん	637	28.7
30月	ごはん ポークチャップ さいころサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、じゃがいも、 さつまいも、さとう	牛乳、ぶた肉	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、 きゅうり、つぶコーン、くだもの	655	25.2

毎月19日は食育の日です

※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、7-モト」、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きます。

★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。

11月の指導目標

◎給食指導：感謝して食べよう
◎栄養指導：おやつをみなおそう



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	558	623	703	23.3	25.7	28.8
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