


令和7年 12月分献立表

板橋区立前野小学校

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	コーンライス ポークビーンズ グリーンサラダ	○	米, 麦, <b>バター</b> , 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう	<b>牛乳</b> , ぶた肉, 大豆	つぶコーン, パセリ, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, 青菜, ボイルトマト, キャベツ, トマトピューレ, 水菜, にんにく	614	24.7
2	火	ゆかりごはん 魚の三味焼き 利休汁	○	米, 麦, さとう, 油, じゃがいも, <b>ごま</b>	<b>牛乳</b> , 魚(しまほっけ), みそ	ゆかり, しょうが, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, 大根	605	25.8
3	水	豚キムチ丼 たまごスープ くだもの	○	米, 麦, さとう, 油, ごま油, でんぷん	<b>牛乳</b> , ぶた肉, 大豆, とうふ, <b>たまご</b> , わかめ	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, <b>白菜キムチ</b> , にんじん, えのきたけ, しょうが, <b>くだもの</b>	644	28.3
4	木	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの	○	<b>コッペパン</b> , 油, じゃがいも, <b>バター</b> , <b>小麦粉</b>	<b>牛乳</b> , 大豆, ベーコン, <b>チーズ</b> , とり肉, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, 白菜, <b>くだもの</b>	603	24.1
5	金	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう	○	<b>ちゅうかめん</b> , ごま油, <b>ごま</b> , 油, でんぷん, 黒さとう	<b>牛乳</b> , ぶた肉, わかめ, みそ, 大豆, きなこ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 白菜, つぶコーン, 長ねぎ, にら	613	27.4
8	月	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ	○	米, 麦, 油, さとう, <b>ごま</b> , でんぷん, <b>アーモンド</b>	<b>牛乳</b> , ぶた肉	しょうが, こんにゃく, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, ほししいたけ, 大根, ばんのうねぎ, きゅうり, キャベツ, つぶコーン	592	23.4
9	火	ミルクパン 豆腐入り煮込みハンバーグ 野菜スープ	○	<b>ミルクパン</b> , 油, <b>パン粉</b> , さとう, じゃがいも	<b>牛乳</b> , ぶた肉, とり肉, とうふ, 高野豆腐, <b>たまご</b> , 豆乳	玉ねぎ, セロリ, つぶコーン, キャベツ, にんじん, パセリ	587	27.9
10	水	【板橋ふれあい農園会給食】 和風スーpsパゲッティ みそドレッシングサラダ ☆板橋区産にんじんのケーキ	○	<b>スパゲッティ</b> , 油, でんぷん, さとう, ごま油, <b>小麦粉</b> , <b>バター</b>	<b>牛乳</b> , ベーコン, とり肉, いか, わかめ, みそ, <b>たまご</b>	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, 青菜, もやし, ☆にんじん, <b>オレンジジュース</b>	607	25.6
11	木	わかめごはん 魚の醤油麺焼き さつま汁	○	米, 麦, <b>ごま</b> , 油, じゃがいも	<b>牛乳</b> , 魚(赤魚), とり肉, 油あげ, みそ, わかめ	ごぼう, こんにゃく, にんじん, 大根, 長ねぎ, 青菜	608	27.0
12	金	親子丼 野菜のからし和え	○	米, 麦, さとう, でんぷん ごま油	<b>牛乳</b> , とり肉, <b>たまご</b>	玉ねぎ, 冷とうグリーンピース, もやし, 青菜, しょうが, キャベツ, にんじん	599	24.4
15	月	カレーライス 海藻サラダ	○	米, 麦, じゃがいも, 油, <b>小麦粉</b> , <b>バター</b> , さとう, ごま油, <b>ごま</b>	<b>牛乳</b> , ぶた肉, <b>チーズ</b> , 海そうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, <b>りんご</b> , キャベツ, つぶコーン	639	20.1
16	火	ツナドック ハンガリアンシチュー くだもの	○	<b>コッペパン</b> , 油, <b>マヨネーズ</b> , じゃがいも, <b>バター</b> , <b>小麦粉</b>	<b>牛乳</b> , ツナ, ぶた肉, <b>チーズ</b>	玉ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, トマトピューレ, 青菜, <b>くだもの</b>	640	24.7
17	水	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, <b>ごま</b>	<b>牛乳</b> , 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	608	25.3
18	木	えびクリームソースライス 野菜サラダ	○	米, 麦, 油, <b>小麦粉</b> , <b>バター</b> , さとう	<b>牛乳</b> , とり肉, <b>むきえび</b> , 大豆, 豆乳, <b>チーズ</b>	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, ブロッコリー	642	25.1
19	金	ほうとう風かけうどん キャラメルポテト くだもの	○	<b>冷とううどん</b> , 油, さとう, さつまいも, <b>バター</b> , <b>アーモンド</b>	<b>牛乳</b> , とり肉, 油あげ, みそ	かぼちゃ, 白菜, 大根, にんじん, 長ねぎ, ほししいたけ, 青菜, <b>くだもの</b>	652	20.0
22	月	【冬至の行事食・かみかみデー】 ごはん ししゃものスパイシー揚げ ゆずドレサラダ みそ汁	○	米, 麦, 油, でんぷん, <b>小麦粉</b> , 油, さとう	<b>牛乳</b> , ししゃも, わかめ, とうふ, 油あげ, みそ	にんにく, キャベツ, にんじん, 大根, <b>ゆず</b> , 長ねぎ, 青菜	637	26.1
23	火	ごはん ひじきふりかけ 魚の香味焼き かきたま汁	○	米, 麦, <b>ごま</b> , 油, さとう, でんぷん	<b>牛乳</b> , ひじき, 魚(カレイ), 花かつお, みそ, <b>たまご</b> ,	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, 青菜	610	27.8
24	水	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ カルピスポンチ	○	米, 麦, 油, <b>小麦粉</b> , <b>バター</b> , 赤ざらめ, じゃがいも, さとう, <b>生クリーム</b> , <b>カルピスウォーター</b>	<b>牛乳</b> , ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, えのきたけ, トマトピューレ, にんじん, きゅうり, つぶコーン, <b>バイン缶</b> , <b>みかん缶</b> , <b>黄とう缶</b>	704	19.8

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、7-モド、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しています。  
☆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	570	637	719	21.5	23.7	26.4
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