

# 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) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
1	月	コーンライス ポークピーンズ グリーンサラダ	○	米, 麦, バター, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう	牛乳, 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, ごま	牛乳, 魚(しまほつけ), 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, でんぶん	牛乳, ぶた肉, 大豆, とうふ, たまご, わかめ	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, 白菜キムチ, にんじん, えのきたけ, しょうが, くだもの	644	28.3
4	木	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの	○	コッペパン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	牛乳, 大豆, ベーコン, チーズ, とり肉, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, 白菜, くだもの	603	24.1
5	金	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう	旗	○ ちゅうかめん, ごま油, ごま, 油, でんぶん, 黒さとう	牛乳, 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, ごま, でんぶん, アーモンド	牛乳, 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	○	ミルクパン, 油, パン粉, さとう, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, とり肉, とうふ, 高野どうふ, たまご, 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】 和風スープスパゲッティ みそドレッシングサラダ ◆板橋区産にんじんのケーキ	○	スパゲッティ, 油, でんぶん, さとう, ごま油, 小麦粉, バター	牛乳, ベーコン, とり肉, いか, わかめ, みそ, たまご	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, オレンジジュース	607	25.6
11	木	わかめごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁	○	米, 麦, ごま, 油, じゃがいも	牛乳, 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, でんぶん ごま油	牛乳, とり肉, たまご	玉ねぎ, 冷とうグリンピース, 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, 小麦粉, バター, さとう, ごま油, ごま	牛乳, ぶた肉, チーズ, 海そうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, 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	○	コッペパン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, バター, 小麦粉	牛乳, ツナ, ぶた肉, チーズ	玉ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, トマトピューレ, 青菜, くだもの	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, でんぶん, ごま油, 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, 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, 小麦粉, バター, さとう	牛乳, とり肉, むきえび, 大豆, 豆乳, チーズ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, プロコッキー	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	○	冷とううどん, 油, さとう, さつまいも, バター, アーモンド	牛乳, 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, くだもの	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, でんぶん, 小麦粉, 油, さとう	牛乳, 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, ゆず, 長ねぎ, 青菜	637	26.1
23	火	ごはん ひじきぶりかけ 魚の香味焼き かきたま汁	○	米, 麦, ごま, 油, さとう, でんぶん	牛乳, ひじき, 魚(カレイ), 花かつお, みそ, たまご,	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, 小麦粉, バター, 赤ざらめ, じゃがいも, さとう, 生クリーム, カルピスウォーター	牛乳, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, えのきたけ, トマトピューレ, にんじん, きゅうり, つぶコーン, パイント缶, みかん缶, 黄とう缶	704	19.8

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、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。



## 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

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