

令和7年11月 献立表

板橋区立中台小学校

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)
4	火	きんぴらごはん ししゃものカレー揚げ 呉汁	○	こめ, もちごめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, あげ油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, 油あげ, ししゃも, だいず, 白みそ, 赤みそ	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, だいこん, 長ねぎ, 青な	627	27.3
5	水	高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, こめこ	牛乳, とり肉, こうやどうふ, たまご	にんじん, ほししいたけ, 玉ねぎ, クリームコーン, つぶコーン, 青な, 長ねぎ, しょうが	628	29.0
6	木	セサミトースト ミネストローネスープ くだもの(りんご)	○	食パン, マーガリン, 白すりごま, さとう, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, とり肉, レンズまめ	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, りんご	624	23.0
7	金	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ	○	ちゅうかめん, 油, ごま油, でんぶん, あげ油	牛乳, いか, とり肉, 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	600	29.0
10	月	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からしあえ	○	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	611	25.0
11	火	ペンネ・ボロネーゼ ひじきのサラダ くだもの(みかん)	○	ペンネマカロニ, 油, こめこ, さとう	牛乳, とり肉, ひじき	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, つぶコーン, みかん	608	22.5
12	水	わかめごはん 肉じゃが ごまだれサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白すりごま	牛乳, たきこみわかめ, ぶた肉	玉ねぎ, にんじん, いとこんにやく, グリンピース, キャベツ, もやし, 青な	630	22.9
13	木	黒砂糖食パン 魚(かわいい)のバジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ざとう食パン, 油, じゃがいも, こむぎこ, マーガリン	牛乳, かれい, とり肉, 白いんげん, ちょうりよう牛乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, かぶ(葉)	632	32.1
14	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢 えのきと卵のすまし汁	○	こめ, もちごめ, くらまい, 黒ごま, さとう, ごま油, でんぶん	牛乳, とり肉, たまご	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ, 青な	610	26.8
17	月	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ, むぎ, マーガリン, 油, でんぶん, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, とり肉	つぶコーン, にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマトピューレ, セロリ, にんじん, キャベツ, えのきたけ	601	24.6
18	火	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き さつまいもと白菜のみそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも, 油, でんぶん, さつまいも	牛乳, かつおぶし, とり肉, たまご, 白みそ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	640	24.4
19	水	ごはん 魚(めばる)の梅みそ焼き 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, めばる, 赤みそ, 油あげ, とうふ, なまわかめ	梅びしお, にんじん, もやし, つぶコーン, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	635	29.3
20	木	♪ 音楽会応援給食 ① ♪ きなこ揚げパン ワンタンスープ サイダーボンチ	ジョ7	コッペパン, あげ油, さとう, 油, ウェーブワンタン, ごま油	ジョア(ブレン), きなこ, とり肉	玉ねぎ, にんじん, はくさい, つぶコーン, 長ねぎ, 青な, しょうが, バイン, おうとう, りんご	629	21.8
21	金	♪ 音楽会応援給食 ② ♪ 【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産大根の和風スープスパゲッティ 米粉のココアケーキ	ジョ7	スパゲッティ, 油, でんぶん, マーガリン, こめこ, さとう, こなざとう	ジョア(マスカット), とり肉, とうにゅう	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, しめじ, ☆だいこん, みずな	612	22.9
26	水	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ くだもの(みかん)	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, りよくとうはるさめ, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶた肉, とり肉, なまわかめ, たまご	にんじん, ビーマン, はくさいキムチ, 長ねぎ, 青な, しょうが, みかん	617	22.0
27	木	給食なし(就学時健診のため)						
28	金	ごはん 魚(あかうお)のもみじ焼き 青菜ともやしのごま醤油 すまし汁	○	こめ, むぎ, マヨネーズ(卵不使用), 白ごま	牛乳, あかうお, 赤みそ, とうふ, なまわかめ	にんじん, 青な, もやし, 長ねぎ, だいこん	629	28.4

毎月19日は食育の日です

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



※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、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	556	621	700	23.2	25.7	28.7
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