

令和8年11月分献立表

板橋区立新河岸小学校

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	振替休業日						
4	水	【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、とり肉、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	627	27.4
5	木	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんピーンズ(ｽﾊﾟｲﾝ)  くだもの（シャインマスカット）	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、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、こうやどうふきざみ	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
6	金	黒砂糖パン 魚のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒ざとうパン 、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 、さかな、ぶた肉、ベーコン、 ちょうりよう牛乳 、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	615	29.4
9	月	ごはん 魚のもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、 マヨネーズ	牛乳 、さかな、赤みそ、花かつお、なると、とうふ、なまわかめ	にんじん、つぶコーン、こまつな、もやし、長ねぎ、だいこん	624	28.0
10	火	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め 海藻サラダ くだもの（みかん）	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、でんぶん、 白ごま	牛乳 、なまあげ、ぶた肉、赤みそ、かいそうミックス	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、キャベツ、 くだもの	667	24.9
11	水	あんかけうどん 野菜のからし和え スイートポテト	○	れいとううどん 、油、でんぶん、さとう、ごま油、 白すりごま 、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、 ちょうりよう牛乳 、 たまご	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、長ねぎ、もやし、青な、しょうが	593	21.3
12	木	ごはん 塩バター肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 バター 、 白ごま 、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、たけのこ、さやいんげん、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし	598	21.4
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 、 ソフトパンコ 、あげ油、じゃがいも、油、 ABCマカロニ	牛乳 、しろみざかな、 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
16	月	【七五三の行事食】 古代米赤飯 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、黒まい、 黒ごま 、さとう、ごま油、でんぶん、 なまふ	牛乳 、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	610	27.3
17	火	ごはん ポークチャップ 野菜スープ くだもの（スティックパイ）	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、とり肉	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、キャベツ、つぶコーン、 くだもの	655	28.0
18	水	ごはん 魚の梅みそ焼き 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 、さかな、赤みそ、油あげ、とうふ、とり肉	梅びしお、にんじん、もやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、長ねぎ、青な	629	28.9
19	木	キムチチャーハン ワンタンスープ 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、ナタデココ	牛乳 、ぶた肉、とり肉、 フレンヨーグルト	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、 おうとう 、 パイ 、 みかん 、 デラウェア	632	22.2
20	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 、さとう、油、じゃがいも、でんぶん	牛乳 、とり肉、ベーコン、 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	591	22.7
24	火	【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 くだもの（りんご） 	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳 、とりひき肉、こうやどうふきざみ、 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
25	水	【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 くだもの（みかん）	○	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、 くだもの	673	29.0
26	木	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの（バナナ）	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、 こなチーズ 、レンズまめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、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
27	金	きんぴらごはん ししゃものカレー揚げ 呉汁	○	こめ、もちこめ、むぎ、油、さとう、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも	牛乳 、とりひき肉、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	633	28.5
30	月	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、じゃがいも、油、さつまいも	牛乳 、花かつお、とりひき肉、もずく、 たまご 、白みそ、赤みそ	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	630	26.6

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、ﾌｰﾄﾞ、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。

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	560	625	704	23.7	26.3	29.4
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