令和８年１１月分献立表

板橋区立富士見台小学校

日	曜日	こ　ん　だ　て	牛乳	ざいりょう名 熱や力のもとになる	体のもとを作る	体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	**振　替　休　業　日**						
3	火	**文　化　の　日**						
4	水	チリビーンズライス 野菜サラダ くだもの	○	こめ　むぎ　油　じゃがいも さとう	牛乳　鶏肉　大豆	にんにく　しょうが　セロリ 玉葱　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮 ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり　ﾎｰﾙｺｰﾝ　ぶどう	625	23.6
5	木	黒砂糖パン 魚のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒砂糖パン　オリーブ油 さつまいも　油　こむぎこ バター　生クリーム	牛乳　さば　鶏肉 豆乳	にんにく　玉葱　にんじん しめじ　ブロッコリー	637	30.6
6	金	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンス　くだもの	○	中華麺　ごま油　白ごま 油　でんぷん	牛乳　鶏肉　大豆 高野豆腐	にんにく　しょうが　玉葱 にんじん　きくらげ　もやし キャベツ　ねぎ　青梗菜 みかん	624	26.6
9	月	ごはん 白菜と生揚げの中華炒め 中華サラダ　くだもの	○	こめ　むぎ　油　ごま油 さとう　でんぷん	牛乳　生揚げ　鶏肉	しょうが　にんじん たけのこ水煮　干し椎茸　白菜 青梗菜　にんにく　キャベツ きゅうり　もやし　みかん	668	25.4
10	火	ごはん　海苔の佃煮 魚のもみじ焼き　すまし汁	○	こめ　むぎ　さとう マヨネーズ	牛乳　刻み海苔　紅鮭 なると　とうふ　わかめ みそ	にんじん　ホールコーン ねぎ　大根　こまつな	626	27.3
11	水	あんかけうどん もやしと青菜のごまじょうゆあえ スイートポテト	○	冷凍うどん　油　でんぷん さとう　ごま油　白すりごま さつまいも　バター 生クリーム	牛乳　鶏肉　かまぼこ 油揚げ　たまご	玉葱　にんじん　大根　白菜 しめじ　ねぎ　もやし こまつな	580	20.8
12	木	セルフフィッシュバーガー ＡＢＣマカロニスープ	○	ミルクパン　こむぎこ ソフトパン粉　油 じゃがいも　ABCマカロニ	牛乳　ソイ（魚）　たまご 鶏肉	キャベツ　玉葱　にんじん かぶ	587	29.2
13	金	菜飯 豚肉とじゃがいものみそ煮 わかめサラダ	○	こめ　むぎ　白ごま 油　じゃがいも　さとう ごま油	牛乳　豚肉　みそ わかめ	こまつな　玉葱　ごぼう こんにゃく　にんじん たけのこ水煮　さやいんげん キャベツ　もやし　ﾎｰﾙｺｰﾝ	607	21.1
14	土	**土曜授業プラン（給食はありません）**						
16	月	**振　替　休　業　日**						
17	火	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	こめ　むぎ　油　白ごま 乾燥ワンタンの皮　ごま油	牛乳　鶏肉 プレーンヨーグルト	にんじん　ピーマン 白菜キムチ　玉葱　もやし ねぎ　青梗菜　しょうが もも缶　パイン缶　みかん缶	622	20.8
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 すりごま　油　じゃがいも	牛乳　さわら　みそ 油揚げ　豆腐	梅干し　にんじん　もやし きゅうり　ホールコーン ごぼう　大根　ねぎ こまつな	623	28.1
19	木	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	○	国産小麦粉食パン ソフトマーガリン　すりごま さとう　油　じゃがいも でんぷん	牛乳　鶏肉　白いんげん豆 たまご	セロリ　玉葱　にんじん ホールトマト　キャベツ きゅうり　ホールコーン	580	22.4
20	金	チキンキーマカレー 海藻サラダ フルーツミックス	○	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　鶏肉　大豆 ピザチーズ 海藻ミックス	玉葱　にんじん　しょうが にんにく　りんご　キャベツ ホールコーン　もも缶 みかん缶	667	20.2
23	月	**勤　労　感　謝　の　日**						
24	火	あぶ玉丼 野菜のごまからしあえ くだもの	○	こめ　むぎ　さとう でんぷん　すりごま ねりごま　ごま油	牛乳　鶏肉　油揚げ たまご	玉葱　にんじん　もやし 冷凍さやいんげん　こまつな しょうが　ぶどう	657	26.3
25	水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの	○	ペンネマカロニ　油 こむぎこ　バター　さとう	牛乳　鶏肉　粉チーズ レンズ豆	にんにく　しょうが　玉葱 にんじん　トマトピューレ キャベツ　きゅうり　もやし みかん	585	23.0
26	木	【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　さば　鶏肉　生揚げ	にんにく　しょうが　ねぎ こんにゃく　にんじん ✿**大根**　たけのこ水煮 さやいんげん	651	29.0
27	金	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ　呉汁	○	こめ　もち米　むぎ　油 さとう　こむぎこ じゃがいも	牛乳　鶏肉　油揚げ ししゃも　大豆　みそ	にんじん　ごぼう　玉葱 大根　ねぎ　こまつな	608	27.5
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　かつおぶし　鶏肉 もずく　たまご　生揚げ みそ	キャベツ　玉葱　にんじん 白菜　ねぎ　えのきだけ こまつな	630	26.4

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。

◆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) 低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	たんぱく質（g） 低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
１１月分平均	558	622	702	22.8	25.2	28.1
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