

令和7年 12月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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	和風スーパゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	○	スパゲッティ, 油, でんぷん, さとう, ごま油, はくりきこ	牛乳, ベーコン, とり肉, いか, なまわかめ, 白みそ, きなこ, たまご , とうにゅう	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, 青な, もやし	627	28. 2
2	火	ごはん 魚の三味焼き もやしの甘酢和え 利休汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油 じゃがいも, ねりごま	牛乳, さわら, 白みそ, 赤みそ	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん もやし	623	26. 9
3	水	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ みかん	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, でんぷん	牛乳, ぶたひき肉, だいず, とうふ, たまご , なまわかめ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, にんじん, 青な, 玉ねぎ, えのきたけ, みかん	615	23. 8
4	木	ガーリックトースト ポークビーンズ グリーンサラダ コーヒー牛乳のもと	○	食パン , マーガリン(乳無), 黒さとう, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう, コーヒー牛乳のもと	牛乳, ぶた肉, だいず	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトビュール, キャベツ, 青な, みずな	619	26. 2
5	金	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , じゃがいも, 油, さとう	牛乳, わかめごはんのもと, とりひき肉, ひじき, たまご , なまあげ, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, 青な, 長ねぎ	612	24. 6
8	月	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま , でんぷん, アーモンド	牛乳, ぶた肉	しょうが, いとこんにゃく, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, ほししいたけ, だいこん, ばんのうねぎ, きゅうり, キャベツ, つぶコーン	593	23. 4
9	火	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう みかん	○	ちゅうかめん , ごま油, 白ごま , 油, でんぷん, あげ油, 黒さとう	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ, だいず, きなこ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, つぶコーン, 長ねぎ, にら, みかん	649	27. 7
10	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	○	こめ, むぎ, 油, ソフトパンこ , さとう	牛乳, ぶたひき肉, とうふ, こうやどうふふんまつ, たまご , とうにゅう, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	617	25. 2
11	木	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 りんご	○	コッペパン , 油, じゃがいも, こむぎこ , マーガリン(乳無)	牛乳, だいず, ピザチーズ , とり肉, ちょうりょう牛乳 , とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, りんご	602	24. 2
12	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん ☆板橋区産にんじんのごはん 魚の塩焼き 麺入り五目汁	○	こめ, むぎ, 油, ほしうどん , 白ごま	牛乳, ちりめんじゃこ, とり肉, さば	☆にんじん, ごぼう, だいこん, はくさい, 青な, 長ねぎ, ほししいたけ, えのきたけ, いとこんにゃく	595	27. 2
15	月	振り替え休業日						
16	火	磯おこわ シシャモのから揚げ かきたま汁	○	こめ, もちごめ, さとう, でんぷん, あげ油	牛乳, ひじき, とり肉, きざみこんぶ, 油あげ, シシャモ, たまご	にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ, 青な	622	28. 3
17	水	豆腐の中華煮丼 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白ごま	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, チンゲンサイ, キャベツ, つぶコーン	608	25. 3
18	木	ツナドック ハンガリアンシチュー りんご	○	コッペパン , 油, マヨネーズ(卵無), じゃがいも, こむぎこ , マーガリン(乳無)	牛乳, ツナ油づけ, ぶた肉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, トマトビュール, 青な, マッシュルーム, りんご	636	24. 5
19	金	ほうとう風うどん チーズハッシュドポテト みかん	○	れいとううどん , 油, じゃがいも, マーガリン(乳無)	牛乳, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ, かまぼこ, ピザチーズ	かぼちゃ, はくさい, だいこん, にんじん, 長ねぎ, ほししいたけ, 青な, 玉ねぎ, にんにく, みかん	585	24. 1
22	月	【冬至の行事食】 ほうれん草入りカレーライス ゆずドレサラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ , さとう, マーガリン(乳無),	牛乳, ぶた肉, なまわかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, だいこん, ゆず	639	18. 7
23	火	ごまごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , 黒ごま , 油, じゃがいも	牛乳, あきざけ, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん, 長ねぎ, 青な	640	28. 7
24	水	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ PTAスペシャル給食デザート	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ , 赤ざらめ, じゃがいも, さとう, マーガリン(乳無) チョコケーキ	牛乳, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, えのきたけ, トマトビュール, にんじん, きゅうり, つぶコーン	648	22. 1

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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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	555	619	698	22.8	25.2	28.2
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