

令和8年11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)
2	月	振り替え休業日						
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、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	592	24.3
5	木	セサミトースト 卵入りミネストラスープ 大根サラダ	○	食パン 、マーガリン(乳無)、 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、レンズまめ、 たまご	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン	593	23.3
6	金	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾝ)  みかん	○	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、 みかん	621	27.8
9	月	【蓮根小70周年記念献立】 ガーリックライス マカロニスープ ◆フライドチキン ◆デザート(ソーダ味またはぶどう味)	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、こむぎこ、 さとう、マーガリン(乳無)、	牛乳 、とりもも肉	にんにく、はくさい、にんじん、 セロリ、玉ねぎ、つぶコーン、青な	657	23.4
10	火	あなかいうどん もやしのごま醤油和え 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、 ちょうりょう牛乳	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	585	21.0
11	水	ごはん 肉じゃが わかめサラダ みかん	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 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、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 つぶコーン、 みかん	638	21.8
12	木	ナン キーマカレー 海藻サラダ	○	ナン 、マーガリン(乳無)、 白ごま 、さとう、油、ごま油、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳 、ぶたひき肉、ひよこまめ、 ピザチーズ 、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 セロリ、キャベツ、つぶコーン、 マッシュルーム	586	24.8
13	金	【七五三の行事食】 赤飯 魚の照り焼き 野菜の甘酢あえ えのきと卵のすまし汁	○	こめ、もちごめ、 黒ごま 、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳 、ささげ、さかな(おきめだい)、 たまご	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、長ねぎ、はくさい、えのきたけ、 青な	629	31.2
16	月	パーカーロールパン 白身魚のフライ キャベツ かぶのスープ	○	パーカーロールパン 、 こむぎこ 、 ソフトパンこ 、 あげ油、じゃがいも、油	牛乳 、しろみぎかな、 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)	585	28.5
17	火	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	玉ねぎ、にんじん、はくさい、 長ねぎ、えのきたけ、青な	630	26.6
18	水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 マーガリン(乳無)、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、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	586	23.7
19	木	【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 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、 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、 りんご	642	26.9
20	金	【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 みかん	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、ごま油、油	牛乳 、さかな(さわら)、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、 みかん	673	29.0
24	火	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(さば)、赤みそ、 油あげ、とうふ	梅びしお、にんじん、もやし、きゅうり、 つぶコーン、ごぼう、だいこん、長ねぎ、 青な	616	27.4
25	水	キムチチャーハン ワントンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 ウェーブワントン 、ごま油	牛乳 、ぶた肉、とり肉、 ブレンヨーグルト	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 、 りんご 、 みかん	626	22.2
26	木	黒砂糖パン 魚のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒ごとうパン 、オリーブ油、 さつまいも、油、 こむぎこ 、 マーガリン(乳無)、 なまクリーム	牛乳 、さかな(さけ)、ぶた肉、ベーコン、 ちょうりょう牛乳 、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
27	金	小麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え みかん	○	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、 みかん	644	25.4
30	月	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 桌汁	○	こめ、もちごめ、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、 こさかな(めひかり)、 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

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	555	620	698	23.4	25.8	28.9
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