

令和6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) |
| 1  | 金  | じゃことわかめのごはん<br>菊花蒸し かきたま汁                             | ○  | こめ むぎ でんぷん  | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>わかめ とり肉 ぶた肉<br>とうふ 油あげ たまご       | 玉ねぎ しょうが つぶコーン<br>にんじん 青な 長ねぎ えのきたけ   | 612         | 26.7     |
| 5  | 火  | あんかけうどん<br>じゃがいものチーズ焼き くだもの                           | ○  | れいとううどん 油<br>でんぷん じゃがいも                               | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>油あげ だいずミート<br>わかめ ピザチーズ         | 玉ねぎ にんじん えのきたけ<br>だいこん はくさい 長ねぎ 青な<br>くだもの                                  | 599         | 25.5     |
| 6  | 水  | あぶたま丼<br>ごまだれサラダ                                      | ○  | こめ むぎ さとう<br>でんぷん すりごま                                | 牛乳 とり肉<br>たまご 油あげ                              | 玉ねぎ 青な キャベツ にんじん<br>もやし   | 642         | 26.3     |
| 7  | 木  | きな粉揚げパン<br>白菜のクリーム煮 くだもの                              | ○  | コッペパン 油<br>さとう じゃがいも<br>バター こむぎこ                      | 牛乳 きなこ<br>とり肉 ひよこ豆<br>ちょうりょう牛乳                 | 玉ねぎ にんじん はくさい 青な<br>くだもの  | 629         | 22.4     |
| 8  | 金  | ごはん 骨太ふりかけ<br>魚の塩焼き 筑前煮                               | ○  | こめ むぎ 白ごま<br>さとう じゃがいも 油                              | 牛乳 きざみこんぶ<br>ちりめんじゃこ<br>花かつお さかな<br>とり肉 こうやとうふ | ごぼう れんこん にんじん たけのこ<br>だいこん ほししいたけ   | 657         | 32.1     |
| 11 | 月  | ごはん カレーマーボー豆腐<br>野菜のごまからし和え                           | ○  | こめ むぎ 油 さとう<br>でんぷん ごま油<br>すりごま                       | 牛乳 とうふ<br>ぶた肉 だいず                              | しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ<br>ほししいたけ セロリー もやし 青な                                    | 623         | 27.3     |
| 12 | 火  | ごはん とり肉の塩ねぎソース<br>ごま酢和え さつま汁                          | ○  | こめ むぎ さとう<br>ごま油 すりごま 油                               | 牛乳 とり肉<br>油あげ みそ                               | しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ<br>つぶコーン ごぼう はくさい<br>だいこん 青な                             | 647         | 26.6     |
| 13 | 水  | 【鉄分強化】<br>和風五目わかめラーメン<br>◆鉄ちゃんビーンズ<br>くだもの            | ○  | むしちゅうわかめ<br>ごま油 油 でんぷん<br>白ごま                         | 牛乳 いか かまぼこ<br>わかめ だいず<br>こうやとうふ                | しょうが キャベツ にんじん 青な<br>長ねぎ ほししいたけ にんにく<br>くだもの                                | 619         | 28.5     |
| 14 | 木  | 米粉パン 魚のハーブ焼き<br>ミネストローネスープ                            | ○  | こめこパン オリーブ油<br>油 じゃがいも<br>マカロニ                        | 牛乳 さかな<br>レンズまめ とり肉                            | にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ<br>にんじん ポイルトマト<br>トマトピューレ                                | 593         | 35.0     |
| 15 | 金  | 【七五三の行事食】<br>鮭ちらし寿司<br>えのきと卵のすまし汁 くだもの                | ○  | こめ むぎ さとう<br>でんぷん                                     | 牛乳 さけ<br>とり肉 たまご                               | にんじん たけのこ ほししいたけ<br>さやいんげん 玉ねぎ はくさい<br>えのきたけ 青な くだもの                        | 594         | 24.6     |
| 18 | 月  | ゆかりごはん 切干大根の卵焼き<br>さつま芋と油揚げのみそ汁                       | ○  | こめ むぎ じゃがいも<br>さつまいも 油                                | 牛乳 ぶた肉 たまご<br>油あげ みそ                           | ゆかり きりほしだいこん にんにく<br>玉ねぎ にんじん はくさい<br>青な 長ねぎ                                | 625         | 24.5     |
| 19 | 火  | チキンカレーライス<br>海藻サラダ くだもの                               | ○  | こめ むぎ じゃがいも<br>油 こむぎこ バター<br>白ごま さとう ごま油              | 牛乳 とり肉<br>ちょうりょう牛乳<br>ピザチーズ<br>かいそうミックス        | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん りんご キャベツ<br>つぶコーン くだもの                                | 670         | 19.9     |
| 20 | 水  | ごはん 魚のもみじ焼き<br>青菜ともやしのごま醤油和え すまし汁                     | ○  | こめ むぎ マヨネーズ<br>白ごま じゃがいも                              | 牛乳 さかな<br>みそ わかめ                               | にんじん つぶコーン 青な もやし<br>長ねぎ だいこん   | 617         | 25.1     |
| 21 | 木  | 【板橋ふれあい農園会給食】<br>☆板橋区産大根とツナのスパゲッティ<br>ひじきのサラダ スイートポテト | ○  | スパゲッティ 油<br>さとう 白ごま<br>さつまいも バター<br>なまクリーム 水あめ        | 牛乳 ツナ ひじき<br>ちょうりょう牛乳                          | ☆だいこん 青な きゅうり にんじん<br>キャベツ つぶコーン  | 600         | 22.1     |
| 22 | 金  | キムチチャーハン<br>みそワタンスープ くだもの                             | ○  | こめ むぎ 油 白ごま<br>ウェーブワタンスープ<br>ごま油                      | 牛乳 ぶた肉 とり肉<br>わかめ みそ                           | にんじん ピーマン はくさいキムチ<br>しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ<br>ほししいたけ えのきたけ<br>つぶコーン 長ねぎ 青な くだもの | 606         | 21.9     |
| 25 | 月  | とりごぼうごはん<br>ししゃもの玉ねぎソースかけ 五目みそ汁                       | ○  | こめ むぎ さとう<br>白ごま 油                                    | 牛乳 とり肉 ししゃも<br>とうふ 油あげ みそ                      | ごぼう ほししいたけ しょうが<br>にんにく 玉ねぎ だいこん<br>にんじん 長ねぎ 青な                             | 592         | 28.1     |
| 26 | 火  | ごはん ポテトコロッケ<br>野菜スープ くだもの                             | ○  | こめ むぎ 油 じゃがいも<br>マカロニ こむぎこ<br>パンこ                     | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>こうやとうふ ベーコン                      | にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ<br>つぶコーン 青な くだもの   | 667         | 23.4     |
| 27 | 水  | 【鉄分強化】<br>◆高野豆腐のそぼろ丼<br>切り干し大根のナムル<br>くだもの            | ○  | こめ むぎ 油 さとう<br>白ごま ごま油                                | 牛乳 とり肉 だいず<br>こうやとうふ わかめ                       | にんじん きりほしだいこん<br>ほししいたけ キャベツ もやし<br>青な しょうが くだもの                            | 627         | 25.8     |
| 28 | 木  | トースト<br>クリームシチュー レンズ豆のサラダ                             | ○  | 食パン ソフトマカ'リン<br>じゃがいも こむぎこ<br>バター なまクリーム<br>油 さとう 白ごま | 牛乳 とり肉<br>ちょうりょう牛乳<br>とうりゅう レンズまめ              | にんにく 玉ねぎ にんじん<br>つぶコーン クリームコーン<br>キャベツ きゅうり もやし                             | 655         | 23.2     |
| 29 | 金  | 秋の実りごはん 魚の西京みそ焼き<br>甘酢和え 吉野汁                          | ○  | こめ むぎ さつまいも<br>白ごま さとう ごま油<br>でんぷん                    | 牛乳 油あげ さかな<br>みそ 白ちくわ<br>とうふ わかめ               | にんじん えのきたけ きゅうり<br>もやし はくさい 長ねぎ 青な  | 634         | 28.7     |

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、7-Eleven、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<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 11月分平均      | 560           | 625           | 705           | 23.4          | 25.9          | 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     |