

令和8年11月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

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	【文化の白の行事食】 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
4	水	ごはん ポークチャップ 野菜スープ りんご	○	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	650	27.0
5	木	【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-) 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	きなこトースト サーモンチャウダー	○	食パン、乳不使用マーガリン さつまいも、油、 こむぎこ 、 なまクリーム 、さつまいも	牛乳 、さかな、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
9	月	ごはん 鮭の風味焼き ごまあえ すまし汁	○	こめ、むぎ	牛乳 、さかな、赤みそ、ごま、 かまぼこ、とうふ、なまわかめ	にんじん、にんにく、こまつな、 もやし、長ねぎ、だいこん、キャベツ	624	28.0
10	火	ガーリックライス ハンガリアンシチュー 柿	○	こめ、油、こめこ、さとう、 乳不使用マーガリン、じゃがいも	牛乳 、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、 トマトピューレ、玉ねぎ にんにく、もやし、 くだもの	644	25.4
11	水	あんかけうどん さつまいものごま団子	○	れいとううどん 、油、でんぶん、さとう、 ごま油、さつまいも、 白玉粉、こむぎこ	牛乳 、とり肉、かまぼこ、油あげ、	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	21.1
12	木	ごはん 家常豆腐 ユーミータン マスカット	○	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 たまご 、とりひき肉、 生あげ	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	602	21.5
13	金	セルフフィッシュバーガー(ｷｬｯﾌﾟﾘｰｽ) A B Cマカロニスープ	○	ショートニングパン 、 こむぎこ 、 ソフト パン こ、 あげ油、じゃがいも、油、 A B Cマカロニ	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)、たけのこ、しいたけ	595	29.5
16	月	くりご飯 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、もちごめ、 黒ごま 、さとう、ごま油、 でんぶん	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、くり	627	29.1
17	火	揚げパン 卵入りミネストラスープ りんご	○	コッペパン 、 さとう、油、じゃがいも、 でんぶん	牛乳 、とり肉、ベーコン、白いんげん、 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、 つぶコーン	591	22.7
18	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、 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 、 パイン 、 みかん	626	22.2
19	木	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	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 、とりひき肉、だいず、 ちょうりょう牛乳 、 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、 りんご 、キャベツ、つぶコーン、	683	21.5
20	金	【板橋ふれあい農園会給食】 豚肉のおろし丼 さわにわん	○	こめ、じゃがいも、油、さとう	牛乳 、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、たけのこ、し いたけ、だいこん キャベツ、青な、きゅうり、つぶコーン、糸 こんにやく	637	21.2
24	火	ピザトースト かぶのクリームスープ	○	食パン、油、さとう、でんぶん	牛乳 、とり肉、ベーコン、チーズ 豆乳、調理用牛乳	にんじん、マッシュルーム、ピーマン 玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、 青な、かぶ	642	26.9
25	水	ごはん ししゃものカレー揚げ 卵とコーンのスープ	○	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、ししゃも、 だいず、白みそ、赤みそ、たまご	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、だいこん、 長ねぎ、青な	633	28.5
26	木	【展覧会応援給食☆】 ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ カップケーキ	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 乳不使用マーガリン、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、 こなチーズ 、 レンズまめ、ベーコン、 たまご 調理用牛乳	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、	608	23.0
27	金	変わり親子丼 豚汁	○	こめ、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、こぎかな、 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	展覧会振替休日						

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	558	623	702	23.0	25.4	28.4
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