

令和7年 11月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

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)
4	火	【リクエスト給食 パン部門第1位】 きな粉揚げパン みそワタンスープ りんご	○	コッペパン、あげ油、さとう、油、ウェーブワタンス、ごま油、白ごま	牛乳、きなこ、ぶたひき肉、なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、えのきたけ、つぶコーン、長ねぎ、りんご	615	22.3
5	水	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、たまご、もずく、白みそ、赤みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、えのきたけ、青な	635	26.7
6	木	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	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	611	25.0
7	金	【リクエスト給食 デザート部門第2位】 ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ サイダーポンチ	○	ペンネマカロニ、油、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、こなチーズ、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、おうとう、パイン、みかん	642	23.0
8	土	【いい菌の日&音楽会の行事食】 ビーンズカレーライス 海藻サラダ	飲むヨーグルト	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター、白ごま、ごま油	ジョア(ブルーベリー味)、ぶた肉、だいず、ひよこまめ、ビザチーズ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、つぶコーン	645	21.1
11	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、かえい、白みそ、油あげ、とうふ	梅びしお、にんじん、もやし、つぶコーン、ごぼう、だいこん、長ねぎ、青な	619	27.5
12	水	【新献立】 ガーリックライス *ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、バター、油、でんぶん、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とり肉	つぶコーン、にんにく、玉ねぎ、しめじ、トマトピューレ、セロリ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	601	24.6
13	木	あんかけうどん ポテトのチーズ焼き みかん	○	れいとううどん、油、でんぶん、じゃがいも	牛乳、とり肉、かまぼこ、油あげ、ベーコン、ビザチーズ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、長ねぎ、青な、みかん	595	24.0
14	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯 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、もちこめ、くるまい、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	595	26.9
17	月	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、あかうお、赤みそ、とうふ、なまわかめ	にんじん、青な、もやし、長ねぎ、だいこん	613	26.5
18	火	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ミルメーク ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイス)	○	ちゅうかめん、油、白ごま、ミルメークココア、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、こうやとうふ	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	605	28.9
19	水	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 臭汁	○	こめ、もちこめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ、あげ油、じゃがいも、白ごま	牛乳、とりひき肉、油あげ、ししゃも、ゆでだいず、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	648	28.9
20	木	フレンチトースト ポトフ ぶどうゼリー	○	食パン、バター、さとう、油、じゃがいも	牛乳、ちょうりょう牛乳、ウインナー、ぶた肉、ベーコン、こなかんてん、たまご	にんにく、玉ねぎ、こんにやく、キャベツ、にんじん、さやいんげん、グレープジュース	612	24.7
21	金	【リクエスト給食 ご飯部門第1位】 キムチチャーハン たまごと春雨のスープ ラ・フランス	○	こめ、むぎ、油、白ごま、りよくとうはるさめ、でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、なまわかめ、たまご	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、はくさいキムチ、長ねぎ、もやし、青な、しょうが、ラ・フランス	601	22.4
25	火	パインパン 魚のバジル焼き かぶのクリーム煮	○	パインパン、油、じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、ふか、とり肉、白いんげん、ちょうりょう牛乳、とうゆ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぶ、かぶ(葉)	620	30.2
26	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコンのスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ	牛乳、とりひき肉、こうやとうふ、たまご	にんじん、ほししいたけ、玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、青な、長ねぎ、しょうが	606	26.6
27	木	和風スープパゲッティ スイートポテト 夢オレンジ	○	スパゲッティ、油、バター、でんぶん、さつまいも、さとう、なまクリーム	牛乳、ベーコン、とり肉、いか、きざみのり、ちょうりょう牛乳、たまご	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎエリンギ、しめじ、みずな、ゆめオレンジ	623	22.9
28	金	【板橋ふれあい農園会給食】 わかめごはん サバのピリ辛焼き ☆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、たきこみわかめ、さば、とり肉、なまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、こんにやく、にんじん、☆だいこん、たけのこ、れいとうグリーンピース	645	28.8

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。 *マークの献立は、新献立です。
☆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	554	618	697	23.3	25.8	28.8
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