令和８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)
2	月	【文化の日の行事食】 青しそふりかけごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ, むぎ, **白ごま**, でんぷん	**牛乳**, とりひき肉, ぶたひき肉, とうふ, 白ちくわ, 油あげ	かおり, 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	587	25.1
4	水	【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 野菜の甘酢和え 鉄	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油	**牛乳**, とりひき肉, こうやどうふきざみ, **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, キャベツ, もやし, きゅうり	632	28.2
5	木	【リクエスト給食パン類第一位】 きなこ揚げパン ワンタンスープ　ぶどう	○	**ショートニングパン**, あげ油, さとう, 油, ごま油 **ウェーブワンタン**	**牛乳**, きなこ, ぶた肉	玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, **ぶどう**	585	23.3
6	金	【リクエスト給食 おかず類第二位＆デザート類第一位】 ソース焼きそば　フレンチポテト サイダーポンチ	○	**ちゅうかめん**, 油, じゃがいも, あげ油	**牛乳**, ぶた肉, いか, あおのり	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, エリンギ, ピーマン, **パイン**, **みかん**, **おうとう**	653	27.2
9	月	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ, むぎ, 油, でんぷん, じゃがいも, **バター**	**牛乳**, ぶた肉, とり肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, しめじ, トマトピューレ, セロリー, パセリ, にんじん, キャベツ, つぶコーン, えのきたけ, ブロッコリー	633	27.9
10	火	あんかけうどん 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, でんぷん, さとう, ごま油, **白ごま**, 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, **ちょうりよう牛乳**, **たまご**	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	601	21.1
11	水	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**, かれい, 白みそ, 油あげ, とうふ	梅びしお, しそ葉, 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	625	27.6
12	木	ナン　キーマカレー 野菜のニンニクドレッシング りんご	○	**ナン**, 油, さとう, **こむぎこ**, **バター**,	**牛乳**, ぶたひき肉, ひよこ豆, なまわかめ, **ピザチーズ**	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, セロリー, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, もやし, きゅうり, つぶコーン, **りんご**	620	25.2
13	金	【七五三の行事食＆リクエスト給食ご飯類第三位】 五目ちらし寿司　鶏肉の照り焼き えのきと卵のすまし汁	のむヨーグルト	こめ, むぎ, **白ごま**, さとう, でんぷん	**ジョア**(**ストロベリー味**), とりもも肉, **たまご**, 油あげ,きざみのり	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ, 青な, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, かんぴょう, れんこん	620	26.0
16	月	【リクエスト給食 ご飯類第二位】 キムチチャーハン　参鶏湯風スープ 洋なし	○	こめ, むぎ, 油, **白ごま**, こめこ, ごま油	**牛乳**, ぶた肉, とり肉, とうふ	にんじん, 赤パプリカ,　黄パプリカ, ピーマン, **はくさいキムチ**, だいこん, 長ねぎ, ばんのうねぎ, しょうが, **洋なし**	591	22.6
17	火	黒砂糖パン 魚のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	**黒ぎとうパン**, オリーブ油, さつまいも, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, **なまクリーム**,	**牛乳**, めばる, ぶた肉, ベーコン, **ちょうりよう牛乳**, 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	642	31.9
18	水	ごはん じゃこピーマン あんかけ卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, **白ごま**, さとう, じゃがいも, 油, さつまいも, でんぷん	**牛乳**, ちりめんじゃこ, とりひき肉, **たまご**, 白みそ, 赤みそ	ピーマン, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	662	27.0
19	木	スパゲッティ曙ソース 海藻サラダ アップルゼリー	○	**スパゲッティ**, 油, **生クリーム**, **こむぎこ**, **白ごま**, ごま油, **バター**, さとう	**牛乳**, ぶた肉, ベーコン, **むきえび**, **ピザチーズ**, かいそうミックス, こなかんてん	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, つぶコーン, **アップルジュース**	630	26.6
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	○	こめ, むぎ, さとう, **白ごま**, ごま油, 油	**牛乳**, さば, とり肉, れいとうなまあげ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, こんにゃく, にんじん, ✿だいこん, ✿だいこんの葉, たけのこ, さやいんげん	656	30.7
24	火	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 呉汁	○	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, にぎす, 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
25	水	【鉄分強化献立】 ◆ビーンズカレーライス こんにゃくサラダ ゆめオレンジ 鉄	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, さとう, ごま油	**牛乳**, ぶた肉, だいず, 白いんげん, なまわかめ, **ピザチーズ**,	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, **りんご**, こんにゃく, キャベツ, つぶコーン, **ゆめオレンジ**	706	22.9
26	木	練りごまトースト 卵入りミネストラスープ フレンチサラダ	○	**食パン**, ソフトマーガリン(乳不使用) **ねりごま**, **白すりごま**, さとう, グラニューとう, 油, じゃがいも, でんぷん	**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, ボイルトマト, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	586	23.0
27	金	茎わかめ入りごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	こめ, むぎ, **白ごま**, ごま油, さとう, でんぷん	**牛乳**, れいとうなまあげ, ぶた肉, 赤みそ, たきこみわかめ, かむかむわかめごはんのもと	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	621	25.7
30	月	五目わかめラーメン 揚げ餃子 みかん	○	**ちゅうかめん**, 油, **こむぎこ**, **ぎょうざのかわ**, **白ごま**, ごま油, でんぷん, あげ油	**牛乳**, いか, とり肉, なまわかめ, ぶたひき肉	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, キャベツ, にら, **みかん**	656	26.1

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	563	628	709	23.6	26.1	29.2
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