


令和7年 12月分献立表

板橋区立北前野小学校

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	月	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、 じゃがいも、油、さとう	<b>牛乳</b> 、わかめごはんのもと、 とりひき肉、ひじき、 <b>たまご</b> 、 なまあげ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、はくさい、 青な、長ねぎ	612	24.6
2	火	黒糖ミルクトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 黒さとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	<b>牛乳</b> 、 <b>コンデンスミルク</b> 、 ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、青な、ブロッコリー	606	26.6
3	水	ごまごはん 魚(ぶり)の醤油麺焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、 油、じゃがいも	<b>牛乳</b> 、さかな、とり肉、油あげ、 赤みそ、白みそ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	608	27.0
4	木	チキンクリームソースライス 野菜サラダ	○	こめ、むぎ、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう	<b>牛乳</b> 、とり肉、とうにゅう、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、だいず、 <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー	644	22.9
5	金	和風スープパゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、でんぷん、 さとう、ごま油、 <b>はくりきこ</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、いか、 なまわかめ、白みそ、きなこ、 <b>たまご</b> 、とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、キャベツ、 青な、もやし	627	29.1
8	月	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ サイダーゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぷん、サイダー	<b>牛乳</b> 、とりひき肉、とうふ、 <b>たまご</b> 、なまわかめ、 だいずミート、こなかんでん	しょうが、にんにく、長ねぎ、 もやし、にんじん、青な、玉ねぎ、 えのきたけ、 <b>パイン</b>	616	23.8
9	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの(みかん)	○	<b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも、 <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b>	<b>牛乳</b> 、だいず、とうにゅう、 <b>ピザチーズ</b> 、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、 <b>くだもの</b>	602	24.7
10	水	豆腐の中華煮丼 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 <b>白ごま</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、とうふ、 くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、 玉ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、 つぶコーン	611	24.7
11	木	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう くだもの(りんご)	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、 油、でんぷん、あげ油、黒さとう	<b>牛乳</b> 、とりひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、きなこ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、にら、 <b>くだもの</b>	644	27.6
12	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん 魚(あじ)の塩焼き ごまあえ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b>	<b>牛乳</b> 、油あげ、 とりひき肉、さかな	☆ <b>にんじん</b> 、しょうが、 キャベツ、もやし、青な	595	27.6
15	月	ごはん 魚(カレイ)の三味焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、 <b>ねりごま</b>	<b>牛乳</b> 、さかな、白みそ、赤みそ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、だいこん	605	25.8
16	火	ツナドック ハンガリアンシチュー フルーツポンチ	○	<b>コッペパン</b> 、油、 <b>マヨネーズ</b> 、 じゃがいも、さとう、 ソフトマーガリン、 <b>こむぎこ</b> 、	<b>牛乳</b> 、ツナ油づけ、とり肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、トマトピューレ、 <b>パイン</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>りんご</b>	642	23.9
17	水	豚肉のおろし丼 かりかりサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b> 、でんぷん、ごま油、 <b>ワンタン</b> のかわ	<b>牛乳</b> 、ぶた肉	しょうが、いとこんにゃく、 にんじん、たけのこ、玉ねぎ、 ほししいたけ、だいこん、 ばんのうねぎ、きゅうり、 キャベツ、つぶコーン	614	23.7
18	木	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、 <b>ソフトパンこ</b> 、さとう	<b>牛乳</b> 、とりひき肉、とうふ、 こうやどうふふんまつ、 <b>たまご</b> 、 とうにゅう、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、えのきたけ、 長ねぎ、青な	627	26.9
19	金	ほうとう風かけうどん じゃが芋のチーズ焼き くだもの(みかん)	○	<b>れいとううどん</b> 、油、 じゃがいも、 <b>バター</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、油あげ、 白みそ、赤みそ、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 <b>ピザチーズ</b>	かぼちゃ、はくさい、だいこん、 にんじん、長ねぎ、ほししいたけ、 青な、玉ねぎ、 <b>くだもの</b>	580	22.1
22	月	【冬至の行事食】 カレーライス ゆずドレサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、ソフトマーガリン、 さとう	<b>牛乳</b> 、とり肉、 なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、 だいこん、 <b>ゆず</b>	618	18.6
23	火	磯おこわ ししゃもの香味焼き かきたま汁	○	こめ、もちごめ、 さとう、でんぷん	<b>牛乳</b> 、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ ししゃも、 <b>たまご</b>	にんじん、しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、青な	597	28.7
24	水	きのこストログノフ&ライス さいころサラダ くだもの(いちご)	セ レ ク ト	こめ、むぎ、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>マカロニ</b> 、ソフトマーガリン 赤ざらめ、じゃがいも、さとう	<b>牛乳</b> 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、 エリンギ、えのきたけ、かぶ トマトピューレ、にんじん、 つぶコーン、 <b>くだもの</b>	641	19.0

毎月19日は食育の日です

12月の指導目標

◎給食指導：マナーを守って楽しい給食にしよう  
◎栄養指導：病気に負けないからだをつくろう

※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-モド」、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。

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)
12月分平均	552	616	694	22.5	24.9	27.7
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