

# 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, 白ごま, ジャがいも, 油, さとう	牛乳, わかめごはんのもと, とりひき肉, ひじき, たまご, 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 ポークピーンズ グリーンサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, 黒ざとう, 油, ジャがいも, 赤ざらめ, さとう	牛乳, コンデンスマルク, ぶた肉, だいず	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイントマト, 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)の醤油麹焼き さつま汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, ジャがいも	牛乳, 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, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, とり肉, とうにゅう, ちようりょう牛乳, だいず, ピザチーズ	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	和風スープスパゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	○	スパゲッティ, 油, でんぶん, さとう, ごま油, はくりきこ	牛乳, とり肉, いか, なまわかめ, 白みそ, きなこ, たまご, 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, でんぶん, サイダー	牛乳, とりひき肉, とうふ, たまご, なまわかめ, だいずミート, こなかんてん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, にんじん, 青な, 玉ねぎ, えのきだけ, パイン	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)	○	コッペパン, 油, ジャがいも, バター, こむぎこ	牛乳, だいず, とうにゅう, ピザチーズ, とり肉, ちようりょう牛乳,	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, はくさい, くだもの	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, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, 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)	鉄	○ ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぶん, あげ油, 黒ざとう	牛乳, 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, くだもの	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, ねりごま, 白すりごま	牛乳, 油あげ, とりひき肉, さかな	✿にんじん, 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, ジャがいも, ねりごま	牛乳, 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	○	コッペパン, 油, マヨネーズ, ジャがいも, さとう, ソフトマーガリン, こむぎこ,	牛乳, 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, パイン, とうとう, りんご	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, 白ごま, でんぶん, ごま油, ワンタンのかわ	牛乳, ぶた肉	しょうが, いとこんにやく, 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, ソフトパンこ, さとう	牛乳, とりひき肉, とうふ, こうやどうふふんまつ, たまご, 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, えのきだけ, 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)	○	れいとううどん, 油, ジャがいも, バター	牛乳, とり肉, 油あげ, 白みそ, 赤みそ, ちようりょう牛乳, ピザチーズ	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, くだもの	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, ジャがいも, 油, こむぎこ, ソフトマーガリン, さとう	牛乳, とり肉, なまわかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, だいこん, ゆず	618	18.6
23	火	機おこわ ししゃもの香味焼き かきたま汁	○	こめ, もちごめ, さとう, でんぶん	牛乳, ひじき, とり肉, きざみこんぶ, 油あげ, ししゃも, たまご	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	きのこストロガノフ＆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, こむぎこ, マカロニ, ソフトマーガリン, 赤ざらめ, ジャがいも, さとう	牛乳, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, えのきだけ, かぶ, トマトピューレ, にんじん, つぶコーン, くだもの	641	19.0

※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。



## 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

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