

令和8年11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)
2	月	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ ☆芸術鑑賞教室お楽しみデザート☆	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、ソフトマーガリン、さとう、ごま油	牛乳 、とりひき肉、だいず、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、	672	20.9
4	水	【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	593	24.3
5	木	ごはん 魚(鮭)のもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、マヨネーズ	牛乳 、さかな、赤みそ、花かつお、かまぼこ、とうふ、なまわかめ	にんじん、つぶコーン、こまつな、もやし、長ねぎ、だいこん	618	27.2
6	金	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、でんぶん、さとう、ごま油、 白すりごま 、さつまいも、ソフトマーガリン、はちみつ	牛乳 、とり肉、かまぼこ、とうにゅう、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	582	21.0
9	月	ごはん ポークチャップ 野菜スープ くだもの	○	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
10	火	黒砂糖パン 魚(シルバー)のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒ざとうパン 、オリーブ油、さつまいも、油、 こむぎこ 、 バター 、 なまクリーム	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、ブロッコリー、にんじん	615	29.4
11	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、 ブレンヨーグルト	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
12	木	◆鉄分強化献立◆ 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾏｲﾝ)ー) くだもの(柿)	○	ちゅうかめん 、油、ごま油、でんぶん、あげ油	牛乳 、いか、とり肉、なまわかめ、こうやどうふきざみ、だいず	にんにく、しょうが、はくさい、たけのこ、長ねぎ、ほししいたけ、にんじん、青な、 くだもの	610	27.4
13	金	【七五三の行事食】 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、もちごめ、 黒ごま 、さとう、ごま油、でんぶん	牛乳 、ささげ、とりもも肉、 たまご	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、きゅうり、はくさい、青な	628	29.1
16	月	ごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	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	玉ねぎ、にんじん、いとこんにやく、きやいんげん、キャベツ、もやし、つぶコーン	602	21.5
17	火	セサミトースト 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、 ねりごま 、 白すりごま 、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、ボイルトマト、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	595	22.8
18	水	ごはん 魚(あじ)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、 白すりごま 、油、さとう、じゃがいも	牛乳 、さかな、赤みそ、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、きゅうり、長ねぎ、青な	616	27.4
19	木	ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ ぶどうゼリー	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、ソフトマーガリン、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、レンズまめ、こなかんてん	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、 ぶどうジュース	632	22.5
20	金	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、もずく、 たまご 、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	620	24.3
24	火	セルフフィッシュバーガー(ﾏﾙﾙ-ｻ) ABCマカロニスープ	○	ミルクパン 、 こむぎこ 、ソフトパンこ、あげ油、じゃがいも、油、 ABCマカロニ	牛乳 、しろみぎかな、ベーコン、とり肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、かぶ(葉)	584	28.5
25	水	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、青な、にんにく、もやし、チンゲンサイ	608	25.1
26	木	◆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 くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳 、とりひき肉、 たまご 、こうやどうふきざみ、	にんじん、ほししいたけ、きやいんげん、玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、青な、長ねぎ、しょうが、 くだもの	649	27.5
27	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 魚(さわらの)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 、さかな、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、きやいんげん	637	28.7
30	月	きんぴらごはん 小魚(にぎす)のカレー風味揚げ 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、こぎかな、だいず、白みそ、赤みそ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、青な、だいこん	633	28.5

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	555	619	698	23.1	25.5	28.5
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