

☆マークはリクエストメニューです。

令和8年11月分献立表

板橋区立緑小学校

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	【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(柿) 	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	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、 くだもの	624	26.9
4水	(【文化の日の行事食】) 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	592	24.3
5木	ごはん 魚(まらだ)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	642	28.0
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、 バター 、 なまクリーム	牛乳、とり肉、かまぼこ、油あげ、 ちゅうりょう牛乳 、 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	585	21.1
9月	ナン キーマカレー ☆海藻サラダ(サラダ・スープ部門4位) くだもの(オレンジ)	○	ナン、油、 こむぎこ 、 バター 、 白ごま 、さとう、ごま油	牛乳、とりひき肉、だいず、 ちゅうりょう牛乳 、 ピザチーズ 、 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、セロリー マッシュルームみずに、 くだもの	596	24.4
10火	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ☆◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾏｲｼｰ) (サラダ・スープ部門2位) くだもの(柿) 	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、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、 こうやどうふきざみ	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、 くだもの	621	27.8
11水	ごはん ポークチャップ 野菜スープ くだもの(りんご)	○	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、 トマトビュレ、セロリー、にんじん、 キャベツ、つぶコーン、 くだもの	650	27.0
12木	黒砂糖パン 魚(めかじき)のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒ごとうパン 、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、 ちゅうりょう牛乳 、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	627	29.5
13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、もちごめ、 黒ごま 、さとう、ごま油、 でんぶん、黒米	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	627	29.1
16月	ごはん 魚(かれない)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、さかな、赤みそ、油あげ、とうふ	梅びしお、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	616	27.4
17火	ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの(みかん)	○	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、 トマトビュレ、キャベツ、きゅうり、 もやし、 くだもの	608	23.0
18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、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	636	26.7
19木	セルフフィッシュバーガー(ｷｬｯﾌﾟﾚｰｽ) ☆ABCマカロニスープ(サラダ・スープ部門1位)	○	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、 たまご 、ベーコン、 とり肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、 かぶ(葉)	600	29.5
20金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 魚(とろぶり)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、とうがらし、 こんにやく、にんじん、 ☆だいこん 、 たけのこ、さやいんげん	637	28.7
24火	☆キムチチャーハン(主食部門4位) 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、 プレーンヨーグルト	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
25水	にんじんごはん ☆くじらの竜田揚げ(おかず部門1位) みそ汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、 白ごま 、ごま油、油	牛乳、くじら肉、とうふ	しょうが、長ねぎ、はくさい、りんご にんじん	606	26.8
26木	★セレクトドリンク★ 抹茶ミルクトースト 卵入りミネストラスープ フレンチサラダ	ドリンク セレクト	食パン 、 ソフトマーガリン 、 さとう、油、じゃがいも、 グラニューとう、でんぶん	牛乳、とり肉、ベーコン、白いんげん、 たまご 、 コンデンスミルク	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン	594	22.2
27金	麦 ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え くだもの(みかん)	○	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、 くだもの	644	25.4
30月	きんぴらごはん 小魚(めひかり)のカレー揚げ 漬汁	○	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、だいこん、 長ねぎ、青な	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。※果物は納品状況によって変更になることがあります。
☆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	23.7	26.2	29.3
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