

令和7年 11月分献立表

板橋区立若木小学校

日	曜日	こ ん だ て	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)
4	火	【文化の日 行事食】 さつまいもごはん タラの紅葉焼き けんちん汁	 こめ もち米 つぶ麦 さつまいも 黒ごま マヨネーズ 油 ジャガイモ	牛乳 タラ 赤みそ 油あげ とうふ	人参 つぶコーン ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ 青な	562	25.0
5	水	ごはん 肉豆腐 かにかまと大根サラダ	 こめ もち米 つぶ麦 油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ 生わかめ かに風味かまぼこ	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 青な 長ねぎ しょうが 大根 きゅうり もやし	651	29.1
6	木	きなこあげパン みそワタンスープ 黄桃缶	 コッペパン あげ油 さとう 油 ウエーワタナン ごま油 ごま	牛乳 きなこ ぶたひき肉 生わかめ 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし はくさい えのきたけ つぶコーン 長ねぎ 黄桃缶	613	21.8
7	金	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ 花みかん	 こめ もち米 つぶ麦 油 ごま 春雨 でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 生わかめ たまご	人参 ピーマン 白菜 白菜キムチ 長ねぎ 玉ねぎ 青な 生姜 みかん	587	22.2
11	火	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 呉汁	 こめ もち米 つぶ麦 油 さとう 米粉 あげ油 じゃがいも	牛乳 油あげ とりひき肉 大豆 きびなご 白みそ 赤みそ	人参 ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ 青な	623	29.3
12	水	北海道みそラーメン てっちゃんビーンズ	 濃い味 中華めん 油 マーガリン でんぶん あげ油	北海道ヨーグルト ぶたひき肉 赤みそ 赤あまみそ 大豆 こうやどうふ	人参 玉ねぎ しょうが にんにく つぶコーン 長ネギ 青な	647	25.8
13	木	バターしょうゆ風味トースト ボルシチ キャラメルポテト	 食パン マーガリン じゃがいも 油 赤ざらめ さつまいも さとう あげ油	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが にんにく トマトピューレ	641	19.9
14	金	【七五三メニュー】 五目ちらしずし サバのピリ辛焼き えのきと麩のすまし汁	 ストロベリー こめ もち米 つぶ麦 さとう ごま ごま油 乾燥ふ でんぶん	牛乳 油揚げ さば 冷凍わかめ	人参 たけのこ 干ししいたけ 青な かんぴょう レンコン にんにく しょうが 長ねぎ 白菜 えのきたけ	581	23.8
17	月	わかめごはん 和風卵焼き 野菜のからしじょうゆ添え	 こめ もち米 つぶ麦 ごま じゃがいも 油 さとう	牛乳 たきこみわかめ とりひき肉 たまご	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 青な	582	24.0
18	火	【絵本の町ポローニャ コラボ】 ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ みかん	 ペンネマカロニ 小麦粉 油 マーガリン さとう	牛乳 ぶたひき肉 レンズ豆 ピザチーズ	にんにく しょうが 人参 トマト キャベツ きゅうり もやし みかん	603	23.4
19	水	【ぼくちカレーライス】 こめこカレーライス みそドレわかめサラダ りんご	 こめ もち米 つぶ麦 米粉 油 じゃがいも さとう ごま油	牛乳 とり肉 生わかめ 白みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 青な もやし	682	20.1
20	木	【大きなかぶ】セルフアートパン 魚のバジル焼き カブのクリーム煮	 食パン チョコクリーム 油 じゃがいも 米粉 マーガリン	牛乳 メバル とり肉 豆乳 白いんげん豆 調理用牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 カブ	597	28.9
21	金	【どんぶりどどん】 木の葉丼 ごまみそ汁	 マスカット こめ もち米 つぶ麦 さとう じゃがいも すりごま	牛乳 とり肉 かまぼこ こうやどうふ たまご	玉ねぎ 人参 みず 長ねぎ 白菜 えのきたけ 青な	605	26.6
25	火	【やまたのおろち】 古代米赤飯 とり肉の照り焼き むらくも汁 柿	 こめ もち米 古代米 米粉 油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ 生わかめ たまご	しょうが にんにく 人参 青な 柿	617	29.1
26	水	【ハリー・ポッターシリーズ】 ガーリックライス ポークチャップ スコッチブロス	 こめ 米粉 つぶ麦 マーガリン 油 じゃがいも 押し麦	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	つぶコーン にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト しょうが セロリー カブ	614	24.7
27	木	【ふれあい農園会】 ☆ツナと板橋区産大根の スパゲッティ 海藻サラダ フルーツ寒天	 スパゲッティ 油 オリーブ油 マーガリン 油 さとう	牛乳 ツナ油づけ 生わかめ 寒天かん	にんにく 板橋区産大根 白菜 小ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし バイン缶 黄桃缶 リンゴ缶	579	23.4
28	金	【いなばのしろうさぎ】 きびごはん サメの東煮 紅白なます 白玉団子汁	 こめ もち米 きび つぶ麦 でんぶん あげ油 さとう ごま油 ごま 白玉粉 小麦粉	牛乳 サメ とり肉	しょうが キャベツ 大根 人参 ゆず しめじ 長ねぎ 青な	659	30.1

毎月19日は食育の日です

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

××××××××××××××××



※食材高騰の関係で使用量の一部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。
※本校で食物アレルギー対象児がいる食材については、太字で表記しています。ご家庭でもご確認ください。
※本校では、「そば、ピーナッツ、くるみ、キウイ、びわ」については、当面の間、給食での提供を停止しています。
なお、マヨネーズ類については卵不用品を、マーガリンについては、乳不用品を使用しています。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入して児童生徒に提供しています。

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)
11月分平均	551	614	692	22.7	25.1	28.1
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