

令和8年11月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

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	【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、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	584	24.3
3	火	文 化 の 白						
4	水	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え くだもの	○	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
5	木	ココアコッペパン 魚のパジル焼き 秋の味覚シチュー	○	ココアコッペパン、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、シルバーぶた肉、ベーコン、 ちょうりょう牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー	621	29.5
6	金	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾝ)  くだもの	○	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、 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	615	27.4
9	月	ごはん 魚のもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、 マヨネーズ	牛乳、まだら、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	624	27.7
10	火	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
11	水	あんかけうどん もやしの唐辛子しょうゆあえ 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、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、 ちょうりょう牛乳 、 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、とうがらし、 青な	592	21.3
12	木	ごはん 肉じゃが みそドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、いとこんにゃく、 さやいんげん、キャベツ、青な	614	21.5
13	金	セルフチキンバーガー(ｸﾞﾔｯﾌﾟﾘｰｽ)  さいころサラダ	○	ミルクパン、 こむぎこ 、あげ油、 ソフトパンこ、じゃがいも、油、 さとう、ごま油	牛乳、とり肉、 たまご	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 キャベツ	592	25.5
16	月	【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、もちこめ、 黒ごま 、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、さきざけ、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、はくさい、えのきたけ、 青な	629	29.1
17	火	ごはん 魚の梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢あえ 野菜たっぷり汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白すりごま 、 油、じゃがいも	牛乳、さわら、赤みそ、油あげ、とうふ	梅びしお、にんじん、キャベツ、 つぶコーン、ごぼう、だいこん、 長ねぎ、青な	604	25.8
18	水	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼  コーンと玉ねぎのスープ くだもの	○	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	608	23.9
19	木	【絵本給食】 ダブル黒糖ミルクトースト 卵入りミネストラスープ フレンチサラダ	○	食ざとう食パン 、ソフトマーガリン、 黒ざとう、油、じゃがいも、 でんぶん、さとう	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、 ポイルトマト、キャベツ、青な、 つぶコーン	590	22.2
20	金	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、ごま油	牛乳、とりひき肉、だいず、 ちょうりょう牛乳 、 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	641	20.9
24	火	振 替 休 日						
25	水	【保健給食委員コラボ給食】 ペンネ・ボロネーゼ 茎わかめサラダ 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、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、 こなチーズ 、 くきわかめ	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、つぶコーン、 くだもの	637	28.7
26	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 魚のピリ辛焼き ☆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、さば、とり肉、なまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、とうがらし、 こんにゃく、にんじん、 ★だいこん 、 たけのこ、さやいんげん	637	28.7
27	金	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 臭汁	○	こめ、もちこめ、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、にぎす、 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
30	月	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	621	26.9

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、ﾌｰﾄﾞ、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	697	23.3	25.8	28.8
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