

令和7年 11月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熟や力になる	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	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、 チンゲンサイ、にんにく、 もやし、青菜	611	25.0
5	水	ごはん 魚の韓国風焼き 根菜汁 くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぶん、 さとう、ごま油、さといも	牛乳、魚、油あげ	にんじん、しょうが、にんにく、 ごぼう、れんこん、大根、 長ねぎ、青菜、くだもの(りんご)	652	25.9
6	木	たまごドッグ かぶのシチュー くだもの(みかん)	○	コッペパン、油、さとう、 油、マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、米粉	牛乳、たまご、とり肉、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	にんじん、玉ねぎ、パセリ、 キャベツ、ひよこ、 くだもの(みかん)	589	22.4
7	金	わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、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、 つばコーン、にんじん、 はくさい、青菜、長ねぎ	595	24.2
10	月	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー) くだもの(みかん)	○	ちゅうかめん、油、 ごま油、でんぶん、あげ油	牛乳、なると、とり肉、 なまわかれ、だいず、 こうやどうふ	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、青菜、 くだもの(みかん)	603	26.9
11	火	和風キーマカレー丼 ごぼうサラダ	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、 さとう、はちみつ、ごま油	牛乳、とりひき肉、 大豆、大豆ミート	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ごぼう、きゅうり、 グリーンピース	611	23.8
12	水	ごはん 五目肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかれ、 油あげ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 いとこんにやく、キャベツ、 もやし、つばコーン	597	21.9
13	木	ミルクパン 魚のバーベキューソース 白菜のクリーム煮	○	ミルクパン、油、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、さかな、とり肉、 ひよこ豆、ちょうりょう牛乳、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 りんご、白菜、長ねぎ	605	29.9
14	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、もちこめ、くろまい、 黒ごま、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、とりも肉、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、青菜	592	26.8
17	月	セサミトースト ABCマカロニスープ くだもの(シャインマスカット)	○	食パン、ソフトマーガリン、 白すりごま、練りごま、さとう、油、 じゃがいも、ABCマカロニ	牛乳、とり肉、レンズマメ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、 くだもの(シャインマスカット)	586	21.9
18	火	五目かけうどん あげごぼうのあまからだれ がんづき	○	れいとううどん、油、 でんぶん、さつまいも、 こむぎこ、バター、黒ごま、 あげ油、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ、 たまご、なまわかれ、とうにゅう	にんじん、青菜、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、 ごぼう	653	21.9
19	水	秋の美りごはん 鮭の塩焼き さつまいも	○	こめ、むぎ、むき栗、 油、さつまいも	牛乳、油あげ、鮭、 とり肉、白みそ、赤みそ	にんじん、しめじ、ごぼう、 はくさい、長ねぎ、大根、 青菜	605	26.4
20	木	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ フルーツミックス	○	こめ、むぎ、オリーブ油、油、 でんぶん、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とり肉	にんじん、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、トマトピューレ、 セロリ、えのきたけ、キャベツ、 パイン缶、みかん缶	627	23.3
21	金	ごはん ひじきふりかけ あんかけ卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 じゃがいも、油、さつまいも、 でんぶん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 たまご、ひじき、白みそ、赤みそ、	玉ねぎ、にんじん、青菜、 はくさい、長ねぎ、えのきたけ、	638	24.0
25	火	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醬油 すまし汁	○	こめ、むぎ、 マヨネーズ(卵不使用)、白ごま	牛乳、さかな、赤みそ、とうふ、 なまわかれ	にんじん、青菜、もやし、 長ねぎ、だいこん、つばコーン	608	26.5
26	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ペンネ・ポロネーゼ ☆板橋区産大根のサラダ キャラメルかりんとう	○	ペンネマカロニ、油、こむぎこ、 ソフトマーガリン、さとう、 さつまいも、あげ油、黒さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ、 きなこ、粉チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、トマトピューレ、 ☆だいこん	681	24.8
27	木	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 呉汁	○	こめ、もちこめ、むぎ、油、 さとう、こむぎこ、あげ油	牛乳、とりひき肉、油あげ、 こざかな、だいず、とうふ、 赤みそ、白みそ、	にんじん、ごぼう、こんにやく、 だいこん、長ねぎ、青菜	649	29.9
28	金	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごコーンのスープ くだもの(オレンジ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ	牛乳、とりひき肉、 こうやどうふ、たまご	にんじん、ほししいたけ、 玉ねぎ、クリームコーン、 つばコーン、青菜、長ねぎ、 しょうが、くだもの(オレンジ)	641	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、7-mond、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	22.8	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