

令和8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	さいりょう名			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	米粉パン カレイのパジル焼き 秋の味覚シチュー	○	米粉パン、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、カレイ、とり肉、 ちようりよう牛乳、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	588	31.8
4水	かみかみ丼 かきたま汁 くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、油、白ごま、さとう、 でんぶん、白玉麴	牛乳、とり肉、油あげ、とうふ、 たまご、赤みそ	にんじん、ピーマン、たけのこ、 ごぼう、糸こんにゃく、きくらげ、 玉ねぎ、えのきたけ、青菜、 くだもの(りんご)	652	25.9
5木	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆青のりピーズポテト くだもの(ぶどう：シャインマスカット)	○	ちゅうかめん、油、ごま油、 じゃがいも、でんぶん、あげ油	牛乳、なると、とり肉、なまわかめ、 だいず、あおさこ	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(ぶどう：シャインマスカット)	589	24.8
6金	ごはん 骨太ふりかけ 肉じゃが 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 白ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、海藻ミックス、 ちりめんじゃこ、花かつお、 きざみこんぶ	玉ねぎ、にんじん、いとこんにゃく、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり	595	22.3
9月	セサミトースト ミネストローネ ひじきサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 白すりごま、さとう、油、じゃがいも、 マカロニ、グラニューとう	牛乳、とり肉、ひじき、チーズ	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、かぶ、れんこん、きゅうり、 キャベツ、だいこん、ポイルトマト	586	21.0
10火	和風キーマカレー丼 ごまドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、さとう、 白ごま、練りごま	牛乳、とりひき肉、だいずミート、 だいず、きくわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、キャベツ、 だいこん	602	22.5
11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(ぶどう：シャインマスカット)	○	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、 くだもの(ぶどう：シャインマスカット)	634	24.3
12木	【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、黒米、さとう、ごま油、 でんぶん、黒ごま	牛乳、とりもも肉、たまご、なまわかめ	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	596	26.8
13金	ごはん さばの韓国風焼き 根菜汁 フルーツミックス	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、油、 さといも、でんぶん	牛乳、さば、油あげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、ごぼう、 にんじん、れんこん、だいこん、青菜、 パイン缶、みかん缶	658	25.8
16月	七穀わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、ななこ、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、青菜、長ねぎ	592	24.3
17火	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、 ちようりよう牛乳、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、青菜	586	20.8
18水	ごはん おかかふりかけ 揚げ豆腐 みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、油、 じゃがいも	牛乳、花かつお、とうふ、とりひき肉、 たまご、なまわかめ、白みそ、赤みそ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、さやいんげん、 だいこん、長ねぎ、青菜	611	27.2
19木	セルフフィッシュバーガー 白菜のミルクスープ	○	ミルクパン、こむぎこ、ソフトパンこ、 あげ油、油、バター、でんぶん	牛乳、メルルーサ、たまご、とり肉、 ちようりよう牛乳、とうにゅう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、 ドライパセリ	595	29.7
20金	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、油、オリーブ油、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、マッシュルーム水煮、 くだもの(りんご)	620	24.2
24火	ごはん 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(たまご不使用のもの)	牛乳、さけ、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	615	27.2
25水	【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(みかん)	○	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、 青菜、長ねぎ、しょうが、 くだもの(みかん)	643	26.9
26木	【板橋ふれあい農園会給食】 ★板橋区産大根とツナのスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ スティックスウィートポテト	○	スパゲッティ、オリーブ油、油、 さとう、水あめ、はちみつ、 さつまいも、あげ油	牛乳、ツナ	だいこん、青菜、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ブロッコリー、にんにく	585	23.0
27金	きんぴらごはん めひかりのスパイシー揚げ 臭汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 こむぎこ、あげ油	牛乳、とり肉、油あげ、めひかり、 とうふ、だいず、白みそ、赤みそ、 とうにゅう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、 にんにく、こんにゃく、だいこん、 長ねぎ、青菜	658	29.9
28土	豚肉のおろし丼 いものこ汁 オレンジゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、油、 さといも、さつまいも、でんぶん	牛乳、ぶた肉、とうふ、 寒天、白みそ、赤みそ	しょうが、糸こんにゃく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、長ねぎ、万能ねぎ、 青菜、だいこん、はくさい、ほししいたけ、 オレンジジュース、みかん缶	636	23.6

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。

▲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	549	613	691	23.0	25.4	28.3
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