

令和7年 11月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

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)	
4 火	【文化の日の行事食】 わかめごはん きゅうかまち 菊芋蒸し 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	595	24.2	
5 水	パンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ ラ・フランス	○	パンネマカロニ, 油, こむぎこ, ソフトマーガリン, 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, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, もやし, くだもの	612	23.0	
6 木	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまじ汁	○	こめ, むぎ, マヨネーズ, 白ごま	牛乳, さかな, 赤みそ, とうふ, なまわかめ	にんじん, 青な, もやし, 長ねぎ, だいこん	613	26.6	
7 金	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコンのスープ りんご	旗	○	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, つぶコーン, 青な, 長ねぎ, しょうが, くだもの	641	26.9
10 月	ごはん 魚の梅みそ焼き 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, ジャがいも	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, つぶコーン, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, 青な	617	27.5	
11 火	きな粉揚げパン みそワンタンスープ 花みかん	○	コッペパン, あげ油, さとう, 油, ウェーブパンタン, ごま油, 白ごま	牛乳, きなこ, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, えのきたけ, つぶコーン, 長ねぎ, くだもの	606	21.7	
12 水	あんかけうどん ポテトのチーズ焼き フルーツミックス	○	れいとううどん, 油, でんぶん, ジャがいも	牛乳, とり肉, かまぼこ, 油あげ, ベーコン, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, めじ, 長ねぎ, 青な, パイン, とうとう, りんご	592	23.5	
13 木	ごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, ジャがいも, さとう, 白ごま, ごま油	牛乳, ぶた肉, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, いとこんにやく, キャベツ, もやし, つぶコーン	606	21.4	
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 えのきと卵のすまじ汁	旗	○	こめ, もちごめ, くろまい, 黒ごま, さとう, ごま油, でんぶん	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	592	26.8
15 土	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ, むぎ, バター, 油, でんぶん, ジャがいも	牛乳, ぶた肉, とり肉	つぶコーン, にんにく, 玉ねぎ, めじ, トマトピューレ, セロリー, にんじん, キャベツ, えのきたけ	601	24.6	
18 火	黒砂糖パン 魚のバジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ざとうパン, 油, ジャがいも, ごむぎこ, バター	牛乳, さかな, とり肉, 白いんげん, ちょうどりょう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, かぶ(葉)	647	31.2	
19 水	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スペイシー)	旗	○	ちゅうかめん, 油, 白ごま, ごま油, でんぶん, あげ油	牛乳, とり肉, なまわかめ, だいぞう, 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, 青な	600	28.7
20 木	キムチチヤーハン たまごと春雨のスープ 柿	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま, りょくどうはるさめ, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶた肉, とり肉, なまわかめ, たまご	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, 長ねぎ, もやし, 青な, しょうが, くだもの	599	22.0	
21 金	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, ジャがいも, 油, さつまいも	牛乳, 花かつお, とりひき肉, たまご, もずく, 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	631	26.6	
25 火	セサミトースト マカロニスープ 花みかん	○	食パン, ソフトマーガリン, 白すりごま, さとう, 油, ジャがいも, マカロニ	牛乳, とり肉, レンズまめ	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	585	21.6	
26 水	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん サバのピリ辛焼き ✿板橋区産大根の煮物	旗	○	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, こんにく, にんじん, だいこん, たけのこ, れいとうグリーンピース	643	28.6
27 木	麦ごはん 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, 青な	612	25.1	
28 金	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 吳汁	○	こめ, もちごめ, むぎ, 油, さとう, ごむぎこ, あげ油, ジャがいも	牛乳, とりひき肉, 油あげ, ごまかん, だいぞう, 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	



※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-ミント、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	690	23.0	25.5	28.5
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