

令和7年 12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) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	
1	月	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, じゃがいも, 油, さとう	牛乳, わかめごはんのもと, とりひき肉, ひじき, たまご, なまあげ, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, 青な, 長ねぎ	612 24.6
2	火	黒糖ミルクトースト ポークピーンズ グリーンサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, 黒ざとう, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう	牛乳, コンデンスマルク, ぶた肉, だいず	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, 青な, みずな	606 26.6
3	水	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ 柿	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, でんぶん	牛乳, ぶたひき肉, だいず, とうふ, たまご, なまわかめ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, にんじん, 青な, 玉ねぎ, えのきだけ, くだもの	613 23.7
4	木	ごはん 魚の三味焼き 利休汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じゃがいも, ねりごま	牛乳, さかな, 白みそ, 赤みそ	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん	605 25.8
5	金	和風スープスパゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	○	スパゲッティ, 油, でんぶん, さとう, ごま油, はくりきこ	牛乳, ベーコン, とり肉, いか, なまわかめ, 白みそ, きなこ, たまご, とうにゅう	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, 青な, もやし	627 28.2
8	月	豚肉のおろし丼 ごまドレッシングサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま, ねりごま, でんぶん	牛乳, ぶた肉, くきわかめ	しょうが, いとこんにやく, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, ほししいたけ, だいこん, ばんのうねぎ, きゅうり, キャベツ, つぶコーン	602 23.2
9	火	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 りんご	○	コッペパン, 油, じゃがいも, バター, こむぎこ	牛乳, だいず, ベーコン, ピザチーズ, とり肉, ちようりょう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, はくさい, くだもの	603 24.1
10	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ✿板橋区産にんじんのごはん 魚の塩焼き ごまあえ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ねりごま, 白すりごま	牛乳, 油あげ, とりひき肉, さかな	✿にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, 青な	595 27.6
11	木	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう 柿	○ 鉄	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぶん, あげ油, 黒ざとう	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ, だいず, きなこ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, つぶコーン, 長ねぎ, にら, くだもの	649 27.7
12	金	えびクリームソースライス 野菜サラダ	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, とり肉, むきえび, だいず, ちようりょう牛乳, とうにゅう, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	642 25.1
15	月	ごまごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, じゃがいも	牛乳, さかな, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん, 長ねぎ, 青な	608 27.0
16	火	ツナドック ハンガリアンシチュー 花みかん	○	コッペパン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, バター, こむぎこ	牛乳, ツナ油づけ, ぶた肉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, トマトピューレ, 青な, くだもの	637 24.5
17	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	○	こめ, むぎ, 油, ソフトパンこ, さとう	牛乳, ぶたひき肉, とうふ, こうやどうふふんまつ, たまご, とうにゅう, 赤みそ, 白みそ	玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, えのきだけ, 長ねぎ, 青な	615 25.1
18	木	機おこわ 小魚の香味焼き かきたま汁	○	こめ, もちごめ, さとう, でんぶん	牛乳, ひじき, とり肉, きざみこんぶ, 油あげ, こざかな, たまご	にんじん, しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ, 青な	597 28.7
19	金	ほうとう風うどん(かけ) じゃが芋のチーズ焼き 花みかん	○	れいとううどん, 油, じゃがいも, バター	牛乳, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ, ベーコン, ちようりょう牛乳, ピザチーズ	かぼちゃ, はくさい, だいこん, にんじん, 長ねぎ, ほししいたけ, 青な, 玉ねぎ, くだもの	585 21.9
22	月	【冬至の行事食】 カレーライス ゆずドレサラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ぶた肉, ピザチーズ, なまわかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, だいこん, ゆず	617 19.6
23	火	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, くきわかめ	にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, 長ねぎ, 玉ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, つぶコーン	608 25.3
24	水	きのこストロガノフ＆ライス さいころサラダ 紅まどんな	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ, バター, 赤ざらめ, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, えのきだけ, トマトピューレ, にんじん, かぶ, つぶコーン, くだもの	630 19.5

※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、アーモンド、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。



12月 の指導目標

- ◎給食指導：マナーを守って楽しい給食にしよう
- ◎栄養指導：病気に負けないからだをつくろう

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)
12月分平均	551	614	692	22.5	24.9	27.8
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