


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)	
				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)
1	月	荻わかめごはん 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 ポークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、黒さとう、油、じゃがいも、赤ざらめ、さとう	牛乳、 コンデンスミルク 、ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、青な、みずな	606	26.6
3	水	ビビンバ風混ぜごはん 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、えのきたけ、 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、いとこんにゃく、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、 ちょうりょう牛乳 、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	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぶん、あげ油、黒さとう	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、 ちょうりょう牛乳 、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 魚の醤油麺焼き さつまい	○	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、えのきたけ、長ねぎ、青な	615	25.1
18	木	磯おこわ 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、 ちょうりょう牛乳 、 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 荻わかめサラダ	○	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、えのきたけ、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

毎月19日は食育の日です



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

※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-エンド」、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。

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