

令和7年 11月分献立表

板橋区立金沢小学校

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 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 とり肉 ぶた肉 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 青な 長ねぎ	594	24.1
5	水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの	○	ペンネマカロニ 油 こむぎこ さとう ソフトマーガリン	牛乳 ぶた肉 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 もやし くだもの	608	23.1
6	木	きな粉揚げパン みそワントンスープ くだもの	○	ショートニングパン さとう 油 ウェーブワントン ごま油 白ごま	牛乳 きなこ ぶた肉 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	648	21.3
7	金	ごはん 魚の三味焼き わかめサラダ たまごと春雨のスープ	○	こめ むぎ さとう ねりごま 白ごま 油 ごま油 はるさめ でんぶん	牛乳 さかな 白みそ わかめ とり肉 とうふ たまご	しょうが ながねぎ もやし にんじん つぶコーン キャベツ 青な	661	30.6
10	月	ごはん 豆腐の中華煮 バンサンスウ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ 白ごま	牛乳 ぶた肉 だいず とうふ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 青な きゅうり もやし つぶコーン	620	27.2
11	火	ガーリックライス ポークチャップ ひよこ豆と野菜のスープ	○	こめ むぎ マーガリン 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひよこまめ	つぶコーン 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 えのきたけ	612	25.4
12	水	ごはん サバのソース焼き ごま酢あえ けんちん汁	○	こめ むぎ さとう 白すりごま 油 じゃがいも	牛乳 さば 赤みそ 油あげ とうふ	しょうが にんじん もやし キャベツ つぶコーン ごぼう だいこん 長ねぎ 青な	624	27.6
13	木	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾀｰ) くだもの	○	ちゅうかめん 油 白ごま ごま油 でんぶん	牛乳 なたと とり肉 わかめ だいず こうやとうふ	にんにく しょうが はくさい にんじん だけのこ 長ねぎ ほししいたけ 青な くだもの	641	28.5
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 もちごめ くろまい 黒ごま さとう ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 たまご	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ 青な	592	26.6
17	月	豚キムチ丼 ジャーマンポテト	○	こめ むぎ ごま油 でんぶん じゃがいも オリーブ油	牛乳 ぶた肉 ウィンナー	しょうが はくさい はくさいキムチ 玉ねぎ	591	23.0
18	火	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまし汁	○	こめ むぎ マヨネーズ 白ごま	牛乳 さかな 赤みそ とうふ わかめ	にんじん 青な もやし 長ねぎ だいこん	609	26.4
19	水	あんかけうどん スイートポテト	○	れいとううどん 油 でんぶん さつまいも さとう なまクリーム ソフトマーガリン	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ ちょうりよう牛乳	玉ねぎ にんじん だいこん はくさい しめじ 長ねぎ 青な	584	20.0
20	木	セサミハニートースト マカロニスープ くだもの	○	食パン はちみつ ソフトマーガリン ねりごま 白すりごま さとう じゃがいも 油 マカロニ	牛乳 とり肉	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	20.7
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 じゃがいも 油 さつまいも	牛乳 花かつお とり肉 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	26.4
25	火	ごはん ししゃものカレー焼き みそ肉じゃが	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも ぶた肉 油あげ 赤みそ	にんじん ごぼう 玉ねぎ 青な	619	28.6
26	水	【板橋 ふれあい農園会給食】 ✪板橋区産大根の米粉カレー ✪板橋区産大根入りフレンチサラダ くだもの	○	こめ おしむぎ 油 じゃがいも こめこ さとう	牛乳 とり肉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ✪だいこん キャベツ つぶコーン くだもの	644	18.9
27	木	ココアパン かぶのクリーム煮 フルーツミックス	○	ココアパン 油 じゃがいも こめこ	牛乳 とり肉 ちょうりよう牛乳 白いんげん	玉ねぎ にんじん かぶ バイン おうとう みかん	575	20.4
28	金	ごはん 魚のピリ辛焼き 茎わかめサラダ たまごとコーンのスープ	○	こめ むぎ さとう 白ごま ごま油 油 こめこ	牛乳 さかな くきわかめ とうふ たまご	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ つぶコーン 青な	654	29.4

※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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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。

毎月19日は食育の日です

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	552	616	695	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