令和８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 熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	（【文化の日の行事食】） 七穀わかめごはん 菊花蒸し　吉野汁	○	こめ むぎ ななこく **白ごま** でんぷん	**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 キャベツ 青な 長ねぎ	595	24.4
4	水	麦ごはん　豆腐のカレー煮 からし和え　くだもの	○	こめ おしむぎ 油 さとう でんぷん ごま油	**牛乳** とうふ ぶた肉 だいず	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 青な **くだもの**	632	26.1
5	木	きなこ揚げパン　ＡＢＣマカロニスープ レンズ豆入りフレンチサラダ	○	**ショートニングパン** 油 さとう じゃがいも **ＡＢＣマカロニ**	**牛乳** きなこ とり肉 レンズまめ	玉ねぎ にんじん かぶ かぶ(葉) キャベツ つぶコーン	607	21.5
6	金	ごはん　魚のバジル焼き もやしのごま酢あえ　かきたま汁	○	こめ むぎ オリーブ油 さとう ごま油 **白すりごま** でんぷん	**牛乳** さかな **たまご** わかめ	にんにく もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ だいこん ほししいたけ 青な	607	28.4
9	月	ごはん　ポークチャップ 野菜スープ　くだもの	○	こめ むぎ 油 でんぷん 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 つぶコーン **くだもの**	645	26.6
10	火	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー) くだもの	○	**ちゅうかめん** 油 **白ごま** ごま油 でんぷん	**牛乳** とり肉 わかめ だいず こうやどうふ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たけのこ 長ねぎ ほししいたけ 青な **くだもの**	614	26.4
11	水	ごはん　魚のもみじ焼き 小松菜のおひたし　五目汁	○	こめ むぎ **マヨネーズ** 油	**牛乳** さかな 赤みそ 花かつお とり肉 とうふ わかめ	にんじん つぶコーン こまつな もやし しょうが 玉ねぎ だいこん	636	28.4
12	木	黒砂糖パン　秋の味覚シチュー フルーツミックス	○	**黒ぎとうパン** 油 さつまいも こめこ	**牛乳** とり肉 ベーコン **ちょうりよう牛乳**	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー **おうとう パイン りんご**	600	20.0
13	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯　魚の竜田揚げ 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** でんぷん 油 さとう ごま油	**牛乳** さかな **たまご**	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ だいこん えのきたけ 青な	651	28.5
16	月	あんかけうどん スイートポテト	○	**れいとううどん** 油 でんぷん 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 キャベツ しめじ 長ねぎ 青な	587	20.0
17	火	秋のキーマカレーライス 海藻サラダ　くだもの	○	こめ むぎ じゃがいも さつまいも 油 こめこ **白ごま** さとうごま油	**牛乳** とり肉 だいず かいそうミックス	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん きくらげ しめじ キャベツ もやし つぶコーン **くだもの**	688	20.9
18	水	ごはん　魚の梅みそ焼き 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** さかな 赤みそ 油あげ とうふ	梅びしお 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	627	27.9
19	木	セルフ照り焼きチキンバーガー 卵入りミネストラスープ	○	**ミルクパン** 油 じゃがいも でんぷん	**牛乳** とり肉 ベーコン ひよこまめ **たまご**	しょうが キャベツ セロリー 玉ねぎ にんじん ボイルトマト	587	30.5
20	金	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁　くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも	**牛乳** とり肉 こうやどうふ あぶらあげ 白みそ 赤みそ	にんじん ほししいたけ さやいんげん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ 青な **くだもの**	634	25.8
24	火	きんぴらごはん　ししゃもの玉ねぎソース たまごとコーンのスープ	○	こめ もちごめ むぎ 油 さとう でんぷん	**牛乳** とり肉 油あげ ししゃも とうふ **たまご**	にんじん ごぼう 玉ねぎ しょうが クリームコーン つぶコーン 長ねぎ 青な	592	28.3
25	水	キムチチャーハン ワンタンスープ　くだもの	○	こめ むぎ 油 **白ごま** **ウェーブワンタン** ごま油	**牛乳** ぶた肉 とり肉	にんじん, ピーマン, **はくさいキムチ** 玉ねぎ もやし 長ねぎ 青な しょうが **くだもの**	598	21.4
26	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 魚のピリ辛焼き ✿板橋区産大根の煮物	○	こめ むぎ さとう **白ごま** ごま油 油	**牛乳** さかな とり肉 なまあげ	にんにく しょうが 長ねぎ こんにゃく にんじん ✿だいこん たけのこ 青な	637	28.7
27	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 もずく **たまご** 白みそ 赤みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん はくさい えのきたけ 青な	647	27.8
30	月	ごまごはん 肉じゃが　わかめサラダ	○	こめ むぎ ごま油 **白ごま** さとう 油 じゃがいも	**牛乳** ぶた肉 わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 青な キャベツ もやし つぶコーン	623	21.3

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

※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。
　11月の魚は「サケ、モウカサメ、サバ、メカジキ」くだものは「みかん、かき、りんご」の予定です。
◆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) 低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	たんぱく質（g） 低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
１１月分平均	557	621	701	23.0	25.4	28.4
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