

令和7年 12月分献立表

板橋区立中根橋小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりよう名			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	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ みかん	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぷん	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
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、 黒ざとう、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	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
4	木	ごはん あじの三味焼き 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、でんぷん、 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 かりかりアーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、白ごま、 でんぷん、アーモンド	牛乳、ぶた肉	しょうが、いどごんにゃく、 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	592	23.4
9	火	S o y(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 みはやみかん	○	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、 ちょうりよう牛乳、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 秋鮭の塩焼き 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	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 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
12	金	【リクエスト給食 5-2、先生チーム】 ★みそラーメン 大豆のかりんとう フルーツミックス	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、 油、でんぷん、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
15	月	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
16	火	ツナドック ハンガリアンシチュー バナナ	○	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	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、 ちょうりよう牛乳、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
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、でんぷん	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ、ししゃも、 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 じゃが芋のチーズ焼き りんご	○	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、 ちょうりよう牛乳、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	★チキンカレーライス 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	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ りんご	○	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、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	550	614	692	22.4	24.8	27.7
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.4	19.9~34.2	22.4~38.9