

令和8年11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)
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 、でんぶん	牛乳、たきごみわかめ、とりひき肉、ぶたひき肉、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	592	24.3
4	水	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの（柿）	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳、とりひき肉、こうやどうふきざみ、 たまご	にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、青な、長ねぎ、しょうが、 くだもの	642	26.9
5	木	ごはん 銀鮭のみみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、 マヨネーズ	牛乳、さかな(ぎんぎけ)、赤みそ、花かつお、かまぼこ、とうふ、なまわかめ	にんじん、つぶコーン、こまつな、もやし、長ねぎ、だいこん	624	28.0
6	金	あんかけうどん もやしのごま醤油和え スイートポテト	○	れいとううどん、油、でんぶん、さとう、ごま油、 白すりごま 、さつまいも、 バター 、 なまクリーム	牛乳、とり肉、かまぼこ、油あげ、 ちょうりよう牛乳 、 たまご	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、えのきだけ、長ねぎ、もやし、青な	585	21.1
9	月	ごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 白ごま 、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、いとこんにゃく、グリーンピース、キャベツ、もやし、つぶコーン	602	21.5
10	火	黒砂糖パン シルバーのバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒ごとうパン 、オリーブ油、さつまいも、油、 こむぎこ 、 バター 、 なまクリーム	牛乳、さかな(シルバー)、ぶた肉、ベーコン、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース、つぶコーン	615	29.4
11	水	ごはん ポークチャップ 野菜スープ くだもの（温州みかん）	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、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	650	27.0
12	木	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲｼｰ) くだもの（りんごシロップ煮）	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、ごま油、でんぶん、あげ油	牛乳、いか、とり肉、なまわかめ、だいず、こうやどうふきざみ	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、たけのこ、長ねぎ、ほししいたけ、青な、 くだもの	621	27.8
13	金	きんぴらごはん わかさぎのカレー揚げ 真汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、油、さとう、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、こざかな（わかさぎ）、だいず、白みそ、赤みそ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、だいこん、長ねぎ、青な	633	28.5
16	月	チャーハン みそワタンスープ フルーツミックス	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワントン 、ごま油	牛乳、いか、やきぶた、ぶたひき肉、なまわかめ、赤みそ、白みそ、 ブレンヨーグルト	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、もやし、はくさい、えのきだけ、つぶコーン、長ねぎ、 おうとう 、 パイン 、 みかん	630	23.1
17	火	セルフフィッシュバーガー(ｶﾁｬｯﾌﾟﾎｰｽ) ABCマカロニスープ	○	ミルクパン 、 こむぎこ 、 ソフトパンこ 、あげ油、じゃがいも、油、 ABCマカロニ	牛乳、しろみざかな（ほき）、 たまご 、ベーコン、とり肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、かぶの葉	595	29.5
18	水	ごはん あじの梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢あえ 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（あじ）、赤みそ、油あげ、とうふ	梅びしお、にんじん、もやし、きゅうり、つぶコーン、ごぼう、だいこん、長ねぎ、青な	616	27.4
19	木	スパゲティミートソース レンズ豆のサラダ くだもの（温州みかん）	○	スパゲティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 こなチーズ 、レンズまめ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトソース、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、 くだもの	640	25.8
20	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、とりひき肉、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、長ねぎ、えのきたけ、青な	628	26.5
24	火	セサミトースト 卵入りミネストラスープ フレンチサラダ	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、 白すりごま 、さとう、油、じゃがいも、でんぶん	牛乳、とり肉、ベーコン、白いんげん、 たまご	セロリー、玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	581	22.7
25	水	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え くだもの（早香みかん）	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、でんぶん	牛乳、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、チンゲンサイ、にんにく、もやし、青な、 くだもの	644	25.4
26	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産大根のビビンバ ☆板橋区大根と鶏肉スープ くだもの（りんご）	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 白ごま 、りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、とり肉、なまわかめ	しょうが、にんにく、 ☆だいこん 、にんじん、青な、長ねぎ、 くだもの	622	24.0
27	金	わかめごはん かれのい香りソース 利休汁	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、でんぶん	牛乳、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、チンゲンサイ、にんにく、もやし、青な、 くだもの	608	26.0
28	土	【音楽会ドレミ給食♪】 ドライカレー レモンドレッシングサラダ ミニかぼちゃプリン	○	こめ、もちごめ、むぎ、油、さとう、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、こざかな、だいず、白みそ、赤みそ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、だいこん、長ねぎ、青な	725	25.7

毎月19日は食育の日です

※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。

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	559	624	703	23.3	25.8	28.9
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