



令和7年 11月分献立表



板橋区立上板橋小学校

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)
4	火	〈文化の日の行事食〉 ごまごはん 菊花蒸し、吉野汁		こめ、むぎ、 白ごま 黒ごま 、でんぷん	牛乳 、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	611	24.4
5	水	あんかけうどん ポテトのチーズ焼き、くだもの		れいとううどん 、油 でんぷん、じゃがいも	牛乳 、とり肉、かまぼこ 油あげ、ベーコン、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、だいこん はくさい、しめじ、長ねぎ 青な、 おうとう(かんづめ)	602	24.5
6	木	ごはん、魚の塩麹焼き 油揚げ入りごま酢あえ けんちん汁		こめ、むぎ、さとう、油 すりごま 、じゃがいも	牛乳 、さば、油あげ とうふ	にんじん、もやし、つぶコーン ごぼう、だいこん 長ねぎ、青な	611	27.1
7	金	〈鉄分強化〉 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ		こめ、むぎ、油 さとう、こめこ	牛乳 、とり肉 こうやどうふ、 たまご	にんじん、ほししいたけ、青な 玉ねぎ、クリームコーン、長ねぎ つぶコーン、しょうが	605	26.6
10	月	ごはん、韓国風肉じゃが 海藻サラダ		こめ、むぎ、油、じゃがいも さとう、 ごま 、ごま油	牛乳 、ぶた肉 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、もやし、ほししいたけ こんにゃく、キャベツ、長ねぎ つぶコーン	624	21.7
11	火	ぶどうパン、魚のバジル焼き かぶのクリーム煮		ぶどうパン 、油 じゃがいも、 こむぎこ 、バター	牛乳 、アブラカレイ、とり肉 白いんげん、とうにゅう ちょうりよう牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん かぶ、かぶ(葉)	592	30.5
12	水	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ くだもの		こめ、むぎ、油 りよくとうはるさめ でんぷん、ごま油	牛乳 、ぶた肉、とり肉 なまわかめ、 たまご	にんじん、ピーマン、青な はくさいキムチ、長ねぎ もやし、しょうが、 りんご	592	22.1
13	木	〈鉄分強化〉 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー)		ちゅうかめん 、油、 ごま ごま油、でんぷん	牛乳 、いか、とり肉、だいず なまわかめ、こうやどうふ ちりめんじゃこ	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	609	30.1
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 ごま 、さとう、ごま油 でんぷん	牛乳 、とり肉、 たまご	しょうが、キャベツ、もやし きゅうり、にんじん、玉ねぎ はくさい、えのきたけ、青な	593	26.9
17	月	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 臭汁		こめ、もちごめ、むぎ、油 さとう、 こむぎこ 、じゃがいも でんぷん	牛乳 、とり肉、油あげ ししゃも、だいず、みそ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ だいこん、長ねぎ、青な	635	28.7
18	火	セサミトースト 野菜のクリームスープ くだもの		食パン 、ソフトマーガリン ごま 、グラニューとう 油、じゃがいも	牛乳 、とり肉、白いんげんまめ ベーコン、 ちょうりよう牛乳	玉ねぎ、にんじん クリームコーン、 みかん	608	23.2
19	水	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え		こめ、おしむぎ、油、ごま油 さとう、でんぷん	牛乳 、なまあげ ぶた肉、みそ	しょうが、にんじん、たけのこ ほししいたけ、はくさい、青な チンゲンサイ、にんにく、もやし	624	26.1
20	木	ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ		ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ ソフトマーガリン、さとう	牛乳 、ぶた肉、レンズまめ こなチーズ	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、きゅうり、もやし	603	23.5
21	金	ごはん、魚のもみじ焼き ごまあえ すまし汁		こめ、むぎ、さとう マヨネーズ(たまご不使用) ねりごま 、 すりごま	牛乳 、さけ、みそ、とうふ なまわかめ	にんじん、青な、もやし 長ねぎ、だいこん、キャベツ	598	28.0
25	火	きな粉揚げパン みそワンタンスープ くだもの		ミルクパン 、さとう、油 ウェーブワンタン ごま油、 ごま	牛乳 、きなこ、ぶた肉 なまわかめ、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、 りんご	640	22.9
26	水	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ		こめ、むぎ、 バター 、油 でんぷん、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、とり肉	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	602	24.5
27	木	〈板橋ふれあい農園会給食〉 菜飯、魚のピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物		こめ、むぎ、さとう、 ごま ごま油、油	牛乳 、メバル 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、たけのこ ☆だいこん、青な	599	28.2
28	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、 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、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	632	26.6

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몬드、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	547	610	687	23.4	25.9	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