



令和7年 12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)
1	月	ごまごはん 魚の醤油麹焼き、豚汁	Milk	こめ、むぎ、ごま油、じゃがいも	牛乳、さけ、ぶた肉油あげ、みそ	ごぼう、こんにゃくにんじん、だいこん長ねぎ	596	29.8
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	Milk	食パン、ソフトマーガリン黒ざとう、じゃがいも赤ざらめ、さとう、油	牛乳、コンデンスマilk ぶた肉、だいす	セロリー、玉ねぎ、にんじんトマト、トマトピューレキャベツ、青な、みずな	606	26.6
3	水	あぶたま丼 海藻サラダ	Milk	こめ、むぎ、さとう油、でんぶんごま油、ごま	牛乳、とり肉、油あげたまご、海藻ミックス	玉ねぎ、キャベツつぶコーン、にんじんれいとうグリンピース	645	24.4
4	木	鉄分強化 みそラーメン ◆さつまいものカリカリ揚げ	Milk	ちゅうかめん、ごま油油、でんぶんさつまいも、さとう	牛乳、ぶた肉、なまわかめみそ、だいす ちりめんじやこ	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	600	25.8
5	金	キムチチャーハン 玉米湯、くだもの	Milk	こめ、むぎ油、でんぶん	牛乳、ぶた肉 とり肉、たまご	にんじん、ピーマンはくさいキムチ、玉ねぎ しょうが、つぶコーンクリームコーン、みかん	589	22.1
8	月	振り替え休業日						
9	火	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	Milk	こめ、むぎ、油 ソフトパンご、さとう	牛乳、ぶた肉、とうふこうやどうふふんまつたまご、とうにゅう、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
10	水	ふれあい農園会給食 板橋区産にんじんのごはん 魚の塩焼き さわにわん	Milk	こめ、むぎ油、さとう	牛乳、油あげ、ぶた肉 とり肉、さば	にんじん、しょうが ごぼう、だいこんたけのこ、長ねぎ	605	28.3
11	木	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの	Milk	コッペパン、油 じゃがいも、マカロニ バター、こむぎこ	牛乳、だいす、ベーコン ピザチーズ、とり肉 ちようりよう牛乳	にんにく、玉ねぎ ピーマン、にんじんはくさい、みかん	642	25.2
12	金	磯おこわ ししゃもの南蛮づけ かきたま汁	Milk	こめ、もちごめ、油 さとう、でんぶん	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、とうがらし 長ねぎ、玉ねぎ、青な	611	27.0
15	月	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き、みそ汁	Milk	こめ、むぎ、ごま じゃがいも、油、さとう	牛乳、わかめごはんのもと とり肉、ひじき、たまご なまあげ、みそ	玉ねぎ、にんじん、はくさい 青な、長ねぎ	614	24.7
16	火	ツナドック ハンガリアンシチュー くだもの	Milk	コッペパン、油 マヨネーズ(たまご不使用) 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、りんご	649	24.8
17	水	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ	Milk	こめ、むぎ、さとう でんぶん、油 アーモンド、ごま	牛乳、ぶた肉	しょうが、いとこんにやく にんじん、たけのこ、玉ねぎ ほししいたけ、だいこん きゅうり、キャベツ つぶコーン	601	23.7
18	木	ほうとう風うどん(かけ) じゃが芋のチーズ焼き フルーツポンチ	Milk	れいとううどん、油 じゃがいも、バター さとう	牛乳、とり肉、油あげ みそ、ベーコン ちようりよう牛乳 ピザチーズ	かぼちゃ、はくさい、青な だいこん、にんじん 長ねぎ、ほししいたけ 玉ねぎ、りんご、みかん パイ(かんづめ)	612	21.2
19	金	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	Milk	こめ、むぎ、油、さとう でんぶん、ごま油、ごま	牛乳、ぶた肉、くきわかめ れいとううどん	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、長ねぎ、たけのこ ほししいたけ、チンゲンサイ キャベツ、つぶコーン	597	23.5
22	月	冬至の行事 シーフードカレー ゆずドレサラダ	Milk	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、いか なまあげ、えび ピザチーズ、レンズ豆	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	653	24.3
23	火	ごはん 魚のバター醤油焼き 大根の甘酢づけ、利休汁	Milk	こめ、むぎ、油 じゃがいも、さとう バター、ねりごま	牛乳、アブラカレイ みそ	長ねぎ、ごぼう、だいこん こんにゃく、にんじん	585	26.0
24	水	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ くだもの	Milk	こめ、むぎ、油、こむぎこ バター、赤ざらめ、さとう じゃがいも、生クリーム	牛乳、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ エリンギ、えのきたけ、かぶ トマトピューレ、にんじん つぶコーン、りんご	639	19.6

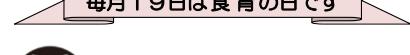
※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

※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、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。



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

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	552	615	694	22.5	24.8	27.7
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