



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 魚の醤油麴焼き、豚汁		こめ、むぎ、 <b>ごま</b> 油、じゃがいも	<b>牛乳</b> 、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		<b>食パン</b> 、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	<b>牛乳</b> 、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 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		こめ、むぎ、さとう 油、でんぷん ごま油、 <b>ごま</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、油あげ <b>たまご</b> 、海藻ミックス	玉ねぎ、キャベツ つぶコーン、にんじん れいとうグリーンピース	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		<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油 油、でんぷん さつまいも、さとう	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、なまわかめ みそ、だいず ちりめんじゃこ	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		こめ、むぎ 油、でんぷん	<b>牛乳</b> 、ぶた肉 とり肉、 <b>たまご</b>	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、 <b>みかん</b>	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		こめ、むぎ、油 <b>ソフトパンこ</b> 、さとう	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、とうふ こうやどうふふんまつ <b>たまご</b> 、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	〈ふれあい農国会給食〉 ☆板橋区産にんじんのごはん 魚の塩焼き さわにわん		こめ、むぎ 油、さとう	<b>牛乳</b> 、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		<b>コッペパン</b> 、油 じゃがいも、 <b>マカロニ</b> <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b>	<b>牛乳</b> 、だいず、ベーコン <b>ピザチーズ</b> 、とり肉 <b>ちょうりよう牛乳</b>	にんにく、玉ねぎ ピーマン、にんじん はくさい、 <b>みかん</b>	642	25.2
12	金	磯おこわ ししゃもの南蛮づけ かきたま汁		こめ、もちごめ、油 さとう、でんぷん	<b>牛乳</b> 、ひじき、とり肉 きざみこんぶ、油あげ ししゃも、 <b>たまご</b>	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		こめ、むぎ、 <b>ごま</b> じゃがいも、油、さとう	<b>牛乳</b> 、わかめごはんのもと とり肉、ひじき、 <b>たまご</b> 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		<b>コッペパン</b> 、油 マヨネーズ(たまご不使用) じゃがいも <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b>	<b>牛乳</b> 、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、 <b>りんご</b>	649	24.8
17	水	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ		こめ、むぎ、さとう でんぷん、油 <b>アーモンド</b> 、 <b>ごま</b>	<b>牛乳</b> 、ぶた肉	しょうが、いとこんにゃく にんじん、たけのこ、玉ねぎ ほししいたけ、だいこん 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		<b>れいとううどん</b> 、油 じゃがいも、 <b>バター</b> さとう	<b>牛乳</b> 、とり肉、油あげ みそ、ベーコン <b>ちょうりよう牛乳</b> <b>ピザチーズ</b>	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、 <b>りんご</b> 、 <b>みかん</b> <b>パイン(かんづめ)</b>	612	21.2
19	金	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、 <b>ごま</b>	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、くきわかめ れいとうどうふ	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		こめ、むぎ、じゃがいも 油、 <b>こむぎこ</b> <b>バター</b> 、さとう	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、いか なまわかめ、 <b>えび</b> <b>ピザチーズ</b> 、レンズ豆	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ だいこん、 <b>ゆず</b>	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		こめ、むぎ、油 じゃがいも、さとう <b>バター</b> 、 <b>ねりごま</b>	<b>牛乳</b> 、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		こめ、むぎ、油、 <b>こむぎこ</b> <b>バター</b> 、赤ざらめ、さとう じゃがいも、 <b>生クリーム</b>	<b>牛乳</b> 、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、 <b>りんご</b>	639	19.6

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