令和８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 熱や力になる	ざいりょう名 体のもとを作る	ざいりょう名 体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	栄養価(中学年) 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 **ごま**、でんぷん	**牛乳**、たきこみわかめ、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	592	24.3
4	水	ごはん、魚のもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ マヨネーズ(たまご不使用)	**牛乳**、さけ、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	588	28.5
5	木	〈鉄分強化献立〉 わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ味) くだもの(菊花みかん)	○	**ちゅうかめん**、油、**ごま** ごま油、でんぷん	**牛乳**、いか、とり肉、なまわかめ だいず、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、**みかん**	636	29.8
6	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、もずく **たまご**、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	630	26.6
9	月	〈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	○	こめ、むぎ、油 さとう、でんぷん	**牛乳**、とり肉 こうやどうふ、**たまご**	にんじん、ほししいたけ、玉ねぎ さやいんげん、クリームコーン つぶコーン、青な、長ねぎ しょうが、**柿**	642	26.9
10	火	セルフフィッシュバーガー(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) ＡＢＣマカロニスープ	○	**ミルクパン**、**こむぎこ** **ソフトパンこ**、油 じゃがいも、**ＡＢＣマカロニ**	**牛乳**、ホキ、ベーコン とり肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん かぶ、かぶ(葉)	587	29.2
11	水	鶏ひき肉のカレーライス わかめサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油 こめこ、**バター**、**ごま** さとう、ごま油	**牛乳**、とり肉、だいず **ピザチーズ**、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく、**りんご**、キャベツ もやし、つぶコーン	650	21.3
12	木	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、でんぷん さとう、ごま油、**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、しめじ 長ねぎ、もやし、青な	580	21.7
13	金	〈七五三の行事食〉 五目ちらし寿司、鶏肉の照り焼き えのきと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、**ごま** でんぷん	**牛乳**、とり肉、油あげ **たまご**	にんじん、たけのこ ほししいたけ、かんぴょう しょうが、玉ねぎ、はくさい えのきたけ	619	26.8
16	月	バターライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、油、でんぷん じゃがいも、**バター**	**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	628	26.6
17	火	セサミトースト 秋の味覚シチュー、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 さつまいも、**こむぎこ**、**バター** **なまクリーム**	**牛乳**、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 しめじ、ブロッコリー **りんご**	615	20.0
18	水	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ、呉汁	○	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、メヒカリ だいず、みそ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ だいこん、長ねぎ、青な	633	28.4
19	木	スパゲティ・ミートソース レンズ豆のサラダ	○	**スパゲティ**、油、**こむぎこ** **バター**、さとう、赤ざらめ	**牛乳**、ぶた肉、**ピザチーズ** レンズまめ、だいず	にんにく、セロリー、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム トマトジュース、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、もやし	601	26.1
20	金	〈ふれあい農園会給食〉 ごはん 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**、さば とり肉、なまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ とうがらし、こんにゃく にんじん、✿だいこん たけのこ、さやいんげん	644	28.5
24	火	ごはん、肉じゃが 海藻サラダ お楽しみデザート	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも さとう、**ごま**、ごま油 おたのしみデザート	**牛乳**、ぶた肉 かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、いとこんにゃく れいとうグリンピース、キャベツ つぶコーン	638	21.5
25	水	〈昨年度 教職員のリクエストNo.１給食〉 キムチチャーハン 中華スープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、**ごま** ごま油、でんぷん	**牛乳**、やきぶた、とり肉 **たまご**、なまわかめ **プレーンヨーグルト**	にんじん、ピーマン、玉ねぎ **はくさいキムチ**、青な、しょうが **りんご**、**パイン**、**みかん**(**かんづめ**)	617	22.9
26	木	〈懐かしの給食・昭和４７年３月１０日の献立〉 むかし風揚げパン さつま汁、くだもの	○	コッペパン、油、さとう じゃがいも	**牛乳**、とり肉、油あげ みそ、とうふ	ごぼう、こんにゃく、にんじん だいこん、長ねぎ、青な **みかん**	603	21.2
27	金	〈１５０歳おめでとう給食〉 お赤飯、魚の照り焼き いそかあえ、お祝いすまし汁	ジョア	こめ、もちごめ **ごま**、さとう	**ジョア**(**ストロベリー味**) あずき、ぶり、とうふ、きざみのり いわいなると、なまわかめ	しょうが、にんじん、キャベツ 青な、だいこん、はくさい えのきたけ	583	26.9

毎月１９日は食育の日です

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

※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。
★２４～２７日は、上板橋小学校の１５０周年を記念した献立を組み合わせています。

区分	エネルギー(kcal) 低学年(1.2年)	エネルギー(kcal) 中学年(3.4年)	エネルギー(kcal) 高学年(5.6年)	たんぱく質（g） 低学年(1.2年)	たんぱく質（g） 中学年(3.4年)	たんぱく質（g） 高学年(5.6年)
１１月分平均	552	616	694	23.0	25.4	28.4
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