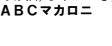


令和8年11月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

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 柿	○	こめ、むぎ、ななこ、 白ごま 、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、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、 かき	630	24.7
4水	【読み聞かせコラボ給食】 コーンライス ポークチャップ 野菜スープ 米粉のパンブキンケーキ	○	こめ、むぎ、 バター 、油、でんぶん、 じゃがいも、こめこ、さとう、こなざとう	牛乳、ぶた肉、とり肉、 たまご 、 ちようりよう牛乳	にんにく、つぶコーン玉ねぎ、しめじ、 トマトビュレ、セロリー、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ	789	29.7
5木	あなかけうどん ポテトのチーズ焼き カルピスポンチ	○	れいとううどん 、油、でんぶん、 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 、 みかん 、 パイナップル 、 はくどう	605	23.3
6金	【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 りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳、とりひき肉、 こうやとうふきざみ、 たまご	にんじん、ほししいたけ、さやえんどう、 玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、 青な、長ねぎ、しょうが、 りんご	625	26.5
9月	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え みかん	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、 でんぶん	牛乳、れいとうなまあげ、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、 みかん	645	25.5
10火	ピザトースト 卵入りミネストラスープ コーンと野菜のサラダ	○	食パン 、油、じゃがいも、でんぶん、 さとう、 白ごま	牛乳、ロースハム、 ピザチーズ 、とり肉、 ベーコン、白いんげん、 たまご	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、 セロリー、にんじん、ポイトマト、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	619	28.9
11水	ごはん べにさけのもみじ焼き のりおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、 マヨネーズ 、	牛乳、べにさけ、赤みそ、のり、 かまぼこ、とうふ、なまわかめ	にんじん、つぶコーン、えのきたけ、 キャベツ、もやし、長ねぎ、だいこん	609	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(ｽﾌﾟｲﾝ)  バナナ	○	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、 こうやとうふきざみ	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、 バナナ	613	27.5
13金	【七五三の行事食】 古代米赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢和え えのきと卵のすまし汁	○	こめ、もちこめ、黒まい、 黒ごま 、 さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、とりも肉、 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
16月	【イタリア・ボローニャ市との交流給食】 ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ ラフランス	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 こなチーズ 、 レンズまめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 トマトビュレ、キャベツ、きゅうり、 もやし、 ラフランス	609	23.2
17火	セルフフィッシュバーガー(ｷｬｯﾌﾟｱｰｽ)  ABCマカロニスープ	○	ミルクパン 、 こむぎこ 、 ソフトパンゴ 、 あげ油、じゃがいも、油、 ABCマカロニ	牛乳、メルルーサ、 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(葉)	595	29.5
18水	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	632	26.7
19木	ごはん あじの梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢和え 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、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	618	27.6
20金	【学習発表会応援給食】 鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ ぶどうゼリー	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、 白ごま 、さとう、ごま油、 ぶどうゼリー	牛乳、とりひき肉、だいず、 ちようりよう牛乳 、 ピザチーズ 、 かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 りんご 、キャベツ、つぶコーン、	683	22.3
25水	きんぴらごはん きびなごのカレー揚げ 泉汁	○	こめ、もちこめ、油、さとう、 でんぶん、あげ油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、きびなご、 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	620	27.8
26木	キムチチャーハン ワナタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、油、 白ごま 、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、 プレーンヨーグルト	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、 玉ねぎ、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、 しょうが、 おうとう 、 ぶどう 、 みかん	626	22.1
27金	【板橋区ふれあい農園会給食】 ごはん 沖めだいのピリ辛焼き 板橋区産大根の煮物 夢オレンジ	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、ごま油、油	牛乳、おきめだい、とり肉、 れいとうなまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、こんにやく、 にんじん、 きんだいこん 、たけのこ、 さやえんどう、 オレンジ	620	28.3
30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、いとこんにやく、 さやえんどう、キャベツ、もやし、 つぶコーン	594	21.2

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。

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



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！

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	564	629	710	23.5	26.0	29.1
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