

11月 献立表①

令和7年10月31日
上板橋第四小学校
校長 山藤 知子

日	献立名 主食（しゅしょく） 主菜（しゅさい） 副菜（ふくさい） くだもの など	飲物	テーマ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	味やかおりをつける	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	文化の日（学校なし）							
4火	菊花ごはん		*行事食* ぶんか 文化の日	★あぶらあげ	こめ、むぎ、 さとう	きくの花、にんじん、 あおな	だしこんぶ、しお、 す、しょうゆ、さけ	614 kcal 22.8 g 18.5 g 2.1 g
	生揚げの旨煮			★なまあげ、 ぶたにく	さとう、あぶら、 でんぷん、 ごまあぶら	にんじん、しょうが、 ほししいたけ、 たけのこ、キャベツ、 チンゲンサイ	みず、しょうゆ、 みりん、さけ、 しお、す	
	くだもの				★くだもの			
5水	五目わかめラーメン		★鉄分強化	★いか、 とりにく、 なまわかめ	ちゅうかめん、 あぶら、 ごまあぶら、 でんぷん	にんにく、しょうが、 はくさい、にんじん、 たけのこ、ながねぎ、 ほししいたけ、あおな	さけ、しお、 しろこしょう、 しょうゆ、とりがら、 オイスターソース	590 kcal 26.3 g 23.1 g 2.4 g
	鉄ちゃんビーンズ			★だいず、 ★こうやどうふだいす	でんぷん、あぶら		パプリカパウダー、 チリパウダー、しお、 ガーリックパウダー	
6木	黒砂糖食パン		*旬* かぶ		★くろざとうしょくパン			647 kcal 31.2 g 26.4 g 2.3 g
	魚のバジル焼き			★さかな	あぶら	にんにく	しろワイン、しお、 こしょう、 バジルこな	
	かぶのクリーム煮			とりにく、しろいんげん、 ★ぎゅうにゅう、 ★とうにゅう	あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、★バター	たまねぎ、にんじん、 かぶ	しろワイン、しお、 しろこしょう、 ローリエ、とりがら	
7金	キムチチャーハン		*旬* ぶどう	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ	しお、しょうゆ	597 kcal 21.6 g 16.2 g 2.4 g
	たまごと春雨のスープ			とりにく、 なまわかめ、 ★たまご	あぶら、はるさめ、 でんぷん、 ごまあぶら	にんじん、ながねぎ、 もやし、あおな、 しょうが	さけ、しょうゆ、 しお、とりがら	
	くだもの				★くだもの			
10月	かけカレーうどん		*旬* さつま芋	とりにく、 ★なると	うどん、あぶら、 でんぷん	たまねぎ、にんじん、 しめじ、あおな、 ながねぎ	しお、カレーこ、 しょうゆ、みりん、 みず、けずりぶし、 けずりぶし	604 kcal 20.9 g 20.7 g 2.3 g
	さつま芋のパイ				さつまいも、こむぎ、 さとう、あぶら、 はるまきのかわ	★パインかん	しお	
11火	ごはん		★新米		こめ			594 kcal 21.9 g 16.1 g 2.3 g
	じゃが芋のすき焼き煮			ぶたにく、 ★やきどうふ、 ★さつま揚げ	あぶら、 じゃがいも、 さとう	しょうが、にんじん、 たまねぎ、 いとこんにゃく、 ほししいたけ、あおな	しょうゆ、さけ、 しお、みりん、 けずりぶし	
	海藻サラダ			かいそうミックス	さとう、あぶら、 ごまあぶら	キャベツ、にんじん、 つぶコーンかん	しょうゆ、す	
12水	ごはん		季節の料理 もみじ、や 紅葉焼き		こめ、むぎ			634 kcal 25.7 g 20.2 g 1.9 g
	魚のもみじ焼き			★さかな、あかみそ	マヨネーズ （たまごふしよう）	にんじん	しお、さけ	
	青菜ともやしのごま和え				★しろごま	あおな、もやし	みりん、しょうゆ	
	さつま芋のみそ汁			しろみそ、 あかみそ	さつまいも	はくさい、にんじん、 ながねぎ、えのきたけ、 あおな	けずりぶし	
13木	4時間授業（給食なし）							
14金	古代米赤飯		こめ きのん お米の起源		こめ、もちごめ、あかまい ★くろごま		しお	592 kcal 26.8 g 19.9 g 2.4 g
	鶏肉の照り焼き			とりにく		しょうが	さけ、みりん、 しょうゆ	
	野菜の甘酢和え				さとう、 ごまあぶら	キャベツ、もやし、 きゅうり	す、しょうゆ	
	えのきと卵のすまし汁			★たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、 はくさい、えのきたけ、 あおな	しお、しょうゆ、 さけ、けずりぶし	
17月	親子丼		アーモンドの 栄養	とりにく、 ★たまご	こめ、むぎ、 さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、さけ、 しお、みりん、 みず、けずりぶし	614 kcal 23.9 g 19.5 g 2.2 g
	アーモンドサラダ				あぶら、さとう、 ★アーモンド	キャベツ、にんじん、 きゅうり、もやし、 つぶコーンかん	しょうゆ、す	

11月 献立表②

日	献立名 主食（しゅしょく） 主菜（しゅさい） 副菜（ふくさい） くだもの など	飲物	テーマ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	味やかおりをつける	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 火	だいこん 大根スパゲッティ		しゅん *旬* だいこん 大根	★ツナみずに	スパゲッティ、さとう、 オリーブあぶら	だいこん、あおな	けずりぶし、す、 しお、しょうゆ	590 kcal 25.6 g 17.1 g 2.7 g
	レンズまめ			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、 きゅうり、もやし	す、しょうゆ、 しろこしょう		
	★たまご、 ★ぎゅうにゅう			こむぎこ、さとう、 ★バター	にんじん、 オレンジジュース	ベーキングパウダー		
19 水	きんぴらごはん		かみかみ メニュー	とりひきにく、 ★あぶらあげ	こめ、もちごめ、 むぎ、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう	しお、しょうゆ、 さけ、みりん	600 kcal 28.2 g 17.8 g 2.5 g
	★ししゃも			さとう	しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、 トウバンジャン		
	★だいず、しろみそ、 あかみそ			あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、だいこん、 にんじん、ながねぎ、あおな	けずりぶし		
20 木	しろくろ 白黒ごまトースト		ものがたり きゅうしょく 給食		★しよくパン、 ソフトマーガリン、 ★しろごま、 さとう、★くろごま			604 kcal 21.4 g 28.8 g 2.5 g
	あき みかく 秋の味覚スープ			ぶたにく	さつまいも、 マカロニ、あぶら	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ	しろワイン、しお、 しょうゆ、 しろこしょう、 ナツメグ、 とりがら、ローリエ	
	みそドレッシングサラダ			なまわかめ、 しろみそ	さとう、 ごまあぶら、 あぶら	キャベツ、あおな、 にんじん、もやし	す、しょうゆ	
21 金	さんま かばや どん さんまの蒲焼き丼		わしよく ひ 和食の日	★さんま	こめ、むぎ、 こむぎこ、 でんぶん、あぶら、 さとう、 ★しろごま	しょうが	さけ、しょうゆ、 けずりぶし、みりん	675 kcal 22.8 g 24.7 g 2.4 g
	しろ みそ汁			★あぶらあげ、 なまわかめ、 しろみそ、あかみそ		にんじん、だいこん、 はくさい、ながねぎ、 あおな	けずりぶし、 だしこんぶ	
	くだもの					★くだもの		
24 月	勤労感謝の日（学校なし）							
25 火	ごはん		しよくひん 食品ロスを へらそう		こめ、むぎ			594 kcal 26.9 g 18.4 g 2.1 g
	えこふりかけ			けずりぶし	さとう		しょうゆ、さけ、 みりん	
	い たまごや もずく入り卵焼き			とりひきにく、 ★たまご、もずく	じゃがいも、 あぶら	キャベツ、たまねぎ、 にんじん	しお、こしょう、 しょうゆ	
	じろ すまし汁			★とうふ、 なまわかめ		ながねぎ、だいこん、 にんじん	しお、しょうゆ、 さけ、けずりぶし、 だしこんぶ	
26 水	ごはん		とれたてむら きゅうしょく 給食 だいこん ～大根～		こめ、むぎ			643 kcal 28.6 g 23.6 g 2.3 g
	こうみ や サバの香味焼き			★さば	さとう、 ★しろごま、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、 ながねぎ	しお、みりん、 しょうゆ、みず、 いちみとうがらし	
	いたばしく きん だいこん にもの 板橋区産大根の煮物			とりにく、 ★なまあげ	あぶら、さとう	こんにゃく、にんじん、 だいこん、たけのこ、 グリーンピース	だしじる、 しょうゆ、さけ、 しお、みりん、 けずりぶし	
27 木	ケバブサンド		せかい りょうり 世界の料理 トルコ	とりにく	★ショートニングパン、 あぶら、でんぶん	にんにく、レモン、 トマトピューレ、 たまねぎ、キャベツ	しお、こしょう、 チリパウダー、 しろワイン	626 kcal 26.3 g 30.0 g 2.2 g
	トゥルル			ベーコン、 とりにく	オリーブあぶら、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、 にんじん、なす、 ボイルトマト	しろワイン、しお、 こしょう、オレガノ、 パプリカパウダー	
	ブルーベリーヨーグルトかん			かんてん、 ★プレーンヨーグルト、 ★ぎゅうにゅう	さとう、 ★なまクリーム	ブルーベリー、 レモン		
28 金	こめこ 米粉チキンカレーライス		こめこ 米粉	とりにく	こめ、むぎ、 じゃがいも、 あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 ★りんご	カレーこ、 ちゅうのうソース、 しょうゆ、しお、 こしょう、とりがら、 トマトケチャップ、 ガラムマサラ	620 kcal 18.8 g 20.3 g 2.0 g
	フレンチサラダ				あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、 つぶコーンかん	す、ようからし、 しろこしょう、 しお、 パプリカパウダー	

※納入状況等の関係で献立や使用食材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
※果物・魚・パンの種類は入荷状況により変更することがあります
※アレルギー対応がある食材には、★が表記されています

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
11月分平均	560.7	623	685.3	19.84	24.8	29.76
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8