

令和8年度 11月分献立表

板橋区立桜川小学校

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                        | 牛乳 | ざいりょう名                                       |                                      |                                                           | 栄養価(中学年)    |          |
|----|----|------------------------------------------------|----|----------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|----------|
|    |    |                                                |    | 熱や力のもとになる                                    | 体をつくるもとになる                           | 体の調子を整える                                                  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 2  | 月  | ごはん 五目肉じゃが<br>もやしのねぎみそ和え                       | ○  | こめ むぎ 油 じゃがいも<br>さとう 白ごま ごま油                 | 牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ                        | 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく たけのこ水煮<br>さやいんげん もやし キャベツ 長ねぎ<br>生姜 にんにく    | 601         | 21.5     |
| 4  | 水  | 【鉄分強化献立】<br>北海ラーメン<br>◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー)         | ○  | 中華めん ごま油 油<br>バター でんぷん 揚げ油                   | 牛乳 いか むきえび 豚肉<br>生わかめ 赤みそ 大豆<br>高野豆腐 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜<br>粒コーン缶 長ねぎ 青菜                         | 598         | 30.6     |
| 5  | 木  | ごはん さばのしょうが風味焼き<br>のり和え すまし汁                   | ○  | こめ むぎ さとう                                    | 牛乳 さば のり かまぼこ 豆腐<br>生わかめ             | 生姜 長ねぎ もやし 人参 キャベツ<br>青菜 大根                               | 595         | 28.1     |
| 6  | 金  | 親子丼 和風サラダ<br>ぶどう                               | ○  | こめ むぎ さとう<br>でんぷん ごま油 油                      | 牛乳 鶏肉 たまご 生わかめ                       | 玉ねぎ 人参 万能ねぎ キャベツ もやし<br>青菜 ぶどう                            | 619         | 23.2     |
| 9  | 月  | キムチチャーハン ワンタンスープ<br>オレンジゼリー                    | ○  | こめ むぎ 油<br>ウェーブワンタン ごま油<br>さとう               | 牛乳 豚肉 鶏肉 アガー                         | 人参 ビーマン 白菜キムチ 玉ねぎ<br>もやし 長ねぎ 青菜 生姜<br>オレンジジュース            | 601         | 21.5     |
| 10 | 火  | ごはん おかかふりかけ<br>ひじき入り卵焼き みそ汁                    | ○  | こめ むぎ 白ごま さとう<br>油 さつまいも                     | 牛乳 花かつお 鶏ひき肉<br>ひじき たまご 白みそ 赤みそ      | 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ えのきたけ<br>青菜                                 | 617         | 23.7     |
| 11 | 水  | むぎ 麦ごはん 生揚げの中華炒め<br>野菜とツナの和え物                  | ○  | こめ 押麦 油 ごま油<br>さとう でんぷん                      | 牛乳 冷凍生揚げ 豚肉 赤みそ<br>ツナ油漬              | 生姜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜<br>チンゲンサイ にんにく キャベツ 青菜               | 628         | 26.2     |
| 12 | 木  | カレーミートドッグ チキンポトフ<br>みかん                        | ○  | コッペパン 油<br>じゃがいも                             | 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート<br>ピザチーズ 鶏肉 レンズ豆       | 人参 玉ねぎ にんにく キャベツ パセリ<br>みかん                               | 599         | 28.4     |
| 13 | 金  | 【七五三の行事食】<br>古代米赤飯 鶏肉の照り焼き<br>からし和え えのきと卵のすまし汁 | ○  | こめ もちごめ 黒米<br>黒ごま さとう ごま油<br>でんぷん            | 牛乳 鶏もも肉 たまご<br>生わかめ                  | 生姜 もやし 青菜 人参 玉ねぎ 白菜<br>えのきたけ                              | 596         | 27.1     |
| 16 | 月  | チリビーンズライス<br>ごまドレッシングサラダ                       | ○  | こめ むぎ 油 じゃがいも<br>さとう 練りごま<br>白すりごま           | 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート<br>大豆                  | にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参<br>トマトジュース トマトピューレ<br>キャベツ きゅうり 粒コーン缶 | 643         | 25.4     |
| 17 | 火  | きつねうどん ポテのチーズ焼き<br>ぶどう                         | ○  | うどん 油 さとう<br>じゃがいも                           | 牛乳 豚肉 油揚げ ピザチーズ                      | 玉ねぎ 青菜 人参 白菜 長ねぎ<br>干し椎茸 粒コーン缶 ぶどう                        | 595         | 26.3     |
| 18 | 水  | さんまごはん にらともやしのごま醤油<br>卵と春雨のスープ                 | ○  | こめ むぎ でんぷん<br>揚げ油 さとう 白ごま<br>油 緑豆春雨 ごま油      | 牛乳 さんま 鶏肉 生わかめ<br>たまご                | 生姜 にら もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ<br>青菜                                | 655         | 25.2     |
| 19 | 木  | くろざとうパン 秋の味覚シチュー<br>みかん                        | ○  | 黒さとうパン さつまいも<br>じゃがいも 油 小麦粉<br>バター 生クリーム     | 牛乳 鶏肉 調理用牛乳 豆乳                       | 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー<br>みかん                                  | 606         | 21.6     |
| 20 | 金  | ごはん 鮭の梅みそ焼き<br>油揚げ入りごま酢和え けんちん汁                | ○  | こめ むぎ さとう<br>白すりごま 油 里芋                      | 牛乳 鮭 赤みそ 油揚げ 豆腐                      | 梅びしお 人参 もやし きゅうり<br>粒コーン缶 ごぼう 大根 長ねぎ 青菜                   | 614         | 27.3     |
| 24 | 火  | スパゲッティきのこクリームソース<br>キャロットドレッシングサラダ りんご         | ○  | スパゲッティ 油 小麦粉<br>バター 生クリーム<br>さとう             | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>調理用牛乳 豆乳 粉チーズ          | 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ<br>マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり<br>水菜 粒コーン缶 りんご   | 588         | 22.9     |
| 25 | 水  | 豆腐の中華あんかけ丼<br>海藻サラダ                            | ○  | こめ むぎ 油 さとう<br>でんぷん ごま油 白ごま                  | 牛乳 豚肉 冷凍豆腐<br>海藻ミックス                 | にんにく 生姜 人参 干し椎茸<br>たけのこ水煮 玉ねぎ 長ねぎ<br>チンゲンサイ キャベツ 粒コーン缶    | 614         | 24.3     |
| 26 | 木  | セサミトースト ミネストローネ<br>フルーツミックス                    | ○  | 食パン ソフトマーガリン<br>白すりごま さとう 油<br>じゃがいも シェルマカロニ | 牛乳 鶏肉                                | にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参<br>かぶ ボイルトマト パイン缶 黄桃缶<br>みかん缶         | 606         | 20.3     |
| 27 | 金  | 【板橋ふれあい農園会給食】<br>ごはん 魚のピリ辛焼き<br>☆板橋区産大根の煮物     | ○  | こめ むぎ さとう 白ごま<br>ごま油 油                       | 牛乳 銀だら 鶏肉 冷凍生揚げ                      | にんにく 生姜 長ねぎ 唐辛子<br>こんにゃく 人参 ☆大根 たけのこ水煮<br>さやいんげん          | 637         | 28.7     |
| 30 | 月  | きんぴらごはん きびなごのカレー揚げ<br>呉汁                       | ○  | こめ もちごめ むぎ 油<br>さとう 小麦粉 でんぷん<br>揚げ油 じゃがいも    | 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ<br>きびなご 大豆 白みそ 赤みそ       | 人参 ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ 青菜                                      | 623         | 27.8     |

※ 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。  
◆ 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。

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日です

がっ し どうもくひょう  
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



| 区分          | エネルギー(kcal)   |               |               | たんぱく質 (g)     |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 11月分平均      | 549           | 612           | 690           | 22.9          | 25.3          | 28.2          |
| 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     |