

## 令和7年度 11月分献立表

令和7年10月31日  
板橋区立大谷口小学校  
校長 宮澤 竜太郎

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
4	火	わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	牛乳 米 麦	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	玉ねぎ 粒コーン にんじん 白菜 青菜 長ねぎ	598 24.7	菊花蒸しは、 肉団子の周りに 粒コーンを まぶして 菊の花に見立てて います。
5	水	ごはん ピリ辛ふりかけ もずく入り卵焼き みそ汁	牛乳 米 麦 ごま油 ごま じゃがいも さつまいも	牛乳 のり 鶏肉 鶏卵 もずく みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ えのきたけ 青菜	628 24.8	
6	木	黒砂糖食パン さめのバジル焼き かぶのクリーム煮	牛乳 パン じゃがいも 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 さめ 鶏肉 白いんげん 豆乳	玉ねぎ にんじん かぶ	647 31.2	
7	金	キムチチャーハン 卵と春雨のスー りんご	牛乳 米 麦 緑豆春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 生わかめ 鶏卵	にんじん なら キムチ 長ねぎ もやし 青菜 りんご	592 22.0	
10	月	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	牛乳 米 麦 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 あじ みそ 油揚げ 豆腐	にんじん もやし 粒コーン ごぼう 大根 長ねぎ 青菜	617 27.5	バジル焼きは、 にんにくの風味が 感じられる 一品です。
11	火	あんかけうどん ポテのチーズ焼き オレンジ	牛乳 うどん 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ベーコン ピザチーズ	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 しめじ 長ねぎ 青菜 オレンジ	584 23.5	
12	水	ごはん みそ肉じゃが アーモンドサラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも アーモンド	牛乳 豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう たけのこ キャベツ にんじん もやし 粒コーン	616 25.0	
13	木	きなこ揚げパン みそワントンスープ 柿	牛乳 パン 油 ワントン ごま	牛乳 きなこ 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし 白菜 えのきたけ 粒コーン 長ねぎ 柿	606 21.7	
14	金	七五三の行事食 古代米赤飯 鶏肉の照り焼き からし和え えのきと卵のすまし汁	牛乳 米 もち米 黒米 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 鶏卵	もやし 青菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 青菜	601 27.3	七五三は、 3歳、5歳、7歳の 節目の子供たちの 成長をお祝いし、 これからの健康と 幸せをお祈り する日です。
17	月	鉄強化献立 五目わかめラーメン 鉄ちゃんビーンズ(スパイシー)	牛乳 中華麺 ごま油 でんぷん 油	牛乳 いか 鶏肉 わかめ 大豆 高野豆腐	白菜 にんじん たけのこ 長ねぎ 青菜	593 28.6	
18	火	ごはん たらのもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまし汁	牛乳 米 麦 ごま マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 たら みそ 豆腐 わかめ	青菜 もやし 長ねぎ 大根 にんじん	610 26.4	

19日～28日は裏面をご覧ください。

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
19	水	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め ごまだれサラダ	牛乳 米 押し麦 でんぷん ごま 砂糖	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	にんじん たけのこ 干し椎茸 白菜 チンゲンサイ	616 25.0	中華炒めは旬の白菜をたっぷり使ったメニューです。
20	木	セサミトースト マカロニスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳 パン ごま 砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 プレーンヨーグルト	玉ねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム 黄桃 パイン りんご	605 22.1	
21	金	鉄強化献立 高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ みかん	牛乳 米 麦 砂糖 米粉	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ クリームコーン 粒コーン 青菜 長ねぎ みかん	642 26.9	
22	土	セレクト飲み物 ブラックカレーライス グリーンサラダ	セレクト 米 麦 じゃがいも 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 ひじき	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり 水菜	593 19.3	
26	水	きんぴらごはん にぎすのカレー揚げ 呉汁	牛乳 米 もち米 麦 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ にぎす 大豆 みそ	にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 青菜	635 28.5	
27	木	ごはん さばのピリ辛焼き 板橋区産大根の煮物	牛乳 米 麦 ごま	牛乳 さば 鶏肉 生揚げ	長ねぎ にんじん 大根 たけのこ グリンピース	643 28.6	今日は板橋区内の農家さんから大根が届きます。
28	金	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	牛乳 米 麦 でんぷん じゃがいも	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	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 えのきたけ	619 25.7	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 614Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.4g カルシウム 345mg

11月  
X・X・X・X・X・X・X・X・X・X

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



虫歯など口の中に病気があると、食べものをよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。  
11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、生活習慣を見直してみよう。

よくかんで  
食べよう

食べたあとは  
歯を磨こう

おやつは  
時間と量を決めて  
食べよう

カルシウムを  
多く含む  
食材を食べよう