保護者様

令和8年 10 月 30 日

令和8年度 １１月分献立表

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 熱や力になる（黄）	主なざいりょう名 体のもとを作る（赤）	主なざいりょう名 体の調子を整える（緑）	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	備考
2	月	黒砂糖パン さわらのバジル焼き トマトとマカロニのスープ	牛乳	パン　マカロニ　油	牛乳　さわら 鶏肉　ベーコン ひよこ豆　鶏卵	玉ねぎ　にんじん かぶ　粒コーン ボイルトマト	606 31.9	バジル焼きは、にんにくの風味が感じられる一品です。
4	水	七穀わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	牛乳	米　麦　七穀 ごま　でんぷん もち米	牛乳　わかめ 鶏肉　豚肉 ちくわ　油揚げ	玉ねぎ　にんじん 白菜　青菜　長ねぎ	617 24.9	菊花蒸しは、肉団子の周りに色を付けたもち米をまぶして菊の花に見立てています。
5	木	ごはん たらのもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	牛乳	米　麦 マヨネーズ（卵不使用）	牛乳　たら　みそ かまぼこ　豆腐 わかめ	にんじん　粒コーン 小松菜　もやし 長ねぎ　大根	621 27.8	もみじ焼きは、みそとマヨネーズを混ぜたソースで木々の紅葉の色を再現します。
6	金	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) オレンジ	牛乳	中華麺　油 でんぷん	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　オレンジ	601 26.5	鉄強化献立の鉄ちゃんビーンズです。今回はスパイシー味です。
9	月	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め 華風和え みかん	牛乳	米　押し麦 ごま油　砂糖 でんぷん	牛乳　生揚げ 豚肉　みそ	にんじん　たけのこ 白菜　チンゲンサイ きゅうり　もやし みかん	634 24.9	中華炒めは旬の白菜をたっぷりと使ったメニューです。
10	火	あんかけうどん 野菜のごまからし和え スイートポテト	牛乳	冷凍うどん　油 でんぷん　砂糖 ごま　さつまいも ソフトマーガリン 生クリーム	牛乳　鶏肉 かまぼこ　油揚げ 豆乳　鶏卵	玉ねぎ　にんじん 大根　白菜　しめじ 長ねぎ　もやし 青菜	607 21.2	
11	水	セサミトースト 卵入りミネストラスープ フレンチサラダ	牛乳	パン　ごま　砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも　油	牛乳　鶏肉 白いんげん豆 ベーコン　鶏卵	セロリー　玉ねぎ にんじん ボイルトマト キャベツ　きゅうり 粒コーン	586 22.2	
12	木	七五三の行事食 赤飯 かれいの西京味噌焼き 野菜の甘酢和え けんちん汁	牛乳	米　もち米 ごま　砂糖 じゃがいも	牛乳　かれい 豆腐	キャベツ　もやし きゅうり　ごぼう にんじん　大根 長ねぎ　青菜	640 29.7	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する日で、今年は15日です。
13	金	カツカレー 海藻サラダ	牛乳	米　麦　じゃがいも 小麦粉 ソフトパン粉　油	牛乳　豚肉 鶏肉　豆乳 海藻ミックス	玉ねぎ　にんじん りんご　キャベツ 粒コーン	698 23.9	運動会 応援給食です。
17	火	ごはん 肉じゃが わかめサラダ	牛乳	米　麦　じゃがいも 砂糖　ごま油	牛乳　豚肉 わかめ	玉ねぎ　にんじん さやいんげん キャベツ　もやし 粒コーン	596 21.3	
18	水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ 冷凍りんご	牛乳	マカロニ　油 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳　豚肉 レンズ豆	玉ねぎ　にんじん トマトピューレ キャベツ　きゅうり もやし　冷凍りんご	603 22.7	

１９日～３０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 熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	備考
19	木	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き みそ汁	牛乳	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも さつまいも	牛乳 花かつお 鶏肉 もずく 鶏卵 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	630 26.6	
20	金	キムチチャーハン トックスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳	米 麦 油 ごま トック でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 プレーンヨーグルト	にんじん にら 白菜キムチ 長ねぎ もやし 青菜 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	639 22.2	キムチチャーハンは、豚肉、にんじん、キムチなどが入った人気メニューです。
24	火	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 りんご	牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	にんじん さやいんげん 玉ねぎ クリームコーン 粒コーン 青菜 長ねぎ りんご	649 27.5	
25	水	セルフ 照り焼きチキンバーガー 秋の味覚シチュー	牛乳	パン 小麦粉 油 ソフトマーガリン 生クリーム さつまいも	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	612 27.9	
26	木	ごはん ポークチャップ 野菜スープ 柿	牛乳	米 麦 でんぷん じゃがいも	牛乳 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 粒コーン 柿	640 26.0	ポークチャップは、ケチャップなどで味をつけた炒め物です。
27	金	ふれあい農園会給食 ごはん さばのピリ辛焼き 板橋区産大根の煮物	牛乳	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 さば 鶏肉 生揚げ	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 たけのこ さやいんげん	637 28.7	今月は板橋区内の農家さんから大根が届きます。
30	月	きんぴらごはん ししゃもの香味焼き 呉汁	牛乳	米 もち米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 大豆 豆乳 みそ	にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ 青菜	593 27.5	

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　623Kcal　たんぱく質　25.7g　脂質　20.6g　カルシウム 345mg

11月

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ましょう。

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