

令和7年 11月分献立表

板橋区立成増小学校

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)
4	火	【読書週間コラボ給食】 マーボー豆腐丼 もやしのピリ辛炒め びっくり白玉焼き	○	★牛乳、ぶた肉、だいずミート、 れいとう豆腐、赤みそ、油あげ、 粉寒天	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、たまねぎ、長ねぎ、にら、 もやし、こまつな、おとう	675	26.8
5	水	トマトライス ホワイトソースかけ 海藻サラダ りんご	○	★牛乳、とり肉、★調理用牛乳、 とうにゅう、★生クリーム、 海草ミックス	こめ、油、こむぎこ、白ごま、 さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、冷凍グリーンピース、 キャベツ、つぶコーン、★りんご	688	20.4
6	木	あんかけうどん ちくわとさつまいものてんぷら	○	★牛乳、とり肉、油あげ、 ★焼き竹輪、あおさこ	うどん、油、でんぷん、さつまいも、 こむぎこ、揚げ油	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、 しめじ、だいこん、はくさい、長ねぎ、 こまつな	575	21.3
7	金	【いい歯の日】 ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 ほうれん草のおひたし	○	★牛乳、刻み昆布、 ★ちりめんじゃこ、★花かつお、 とり肉、こうやどうふ、だいす	こめ、白ごま、さとう、油、 じゃがいも	しょうが、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、れんこん、干し椎茸、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 ほうれんそう	580	24.5
10	月	ごはん 魚の梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢あえ けんちん汁	○	★牛乳、★さば、赤みそ、 油あげ、とうふ	こめ、さとう、白すりごま、油、 じゃがいも	梅びしお、にんじん、もやし、 つぶコーン、こまつな、ごぼう、 だいこん、干し椎茸、こんにゃく、長ねぎ	606	26.8
11	火	中華風混ぜごはん 棒ぎょうざ 春雨スープ	○	★牛乳、ぶた肉、ぶた肉、とうふ	もち米、こめ、油、ごま油、 ぎょうざのかわ、はるさめ	干し椎茸、にんじん、だけのこ水煮、 にんにく、しょうが、キャベツ、にら、 長ねぎ、はくさい、チンゲンサイ	571	23.0
12	水	【学 びのエリア献立・読書週間 コラボ給食】 パンパンキンパン ポークチョップ フレンチフライ マカロニスープ	○	★牛乳、ぶた肉、ベーコン	★パンパンキンパン、油、でんぷん、 じゃがいも、揚げ油、マカロニ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 トマトピューレ、にんじん、キャベツ、 こまつな	615	27.1
13	木	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ	○	★牛乳、ぶた肉、なまわかめ、 だいす、こうやどうふ、だいす	ちゅうかめん、油、でんぷん、 ごま油、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、はくさい、チンゲンサイ、 長ねぎ	581	28.4
14	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢あえ ワカメ入りかきたま汁	○	★牛乳、とり肉、とり肉、とうふ、 なまわかめ、★たまご	こめ、黒米、黒ごま、さとう、 白ごま、でんぷん	しょうが、キャベツ、にんじん、 だいこん、長ねぎ、こまつな	597	26.3
17	月	ひよこ豆のドライカレー ごまだれサラダ	○	★牛乳、ぶた肉、だいずミート、 ひよこめ	こめ、むぎ、油、こむぎこ、さとう、 白すりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、エリンギ、キャベツ、 れんこん	650	23.2
18	火	五目ごはん あんかけ卵焼き 白菜のみそ汁	○	★牛乳、とり肉、油あげ、とり肉、 ★たまご、とうふ、赤みそ、 白みそ	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、 でんぷん	にんじん、ごぼう、干し椎茸、 さやいんげん、たまねぎ、はくさい、 長ねぎ、こまつな	614	26.6
19	水	【鉄分強化献立】 きなこトースト ポトフ ◆レンズ豆のサラダ	○	★牛乳、きなこ、ベーコン、とり肉、 ウィンナー、レンズマメ	★しょくパン、さとう ソフトマーガリン(乳不使用)、 グラニューとう、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、だいこん、だいこん葉、 ブロッコリー、もやし	611	24.2
20	木	ごはん いかのかりんと揚げ 切り干し大根のサラダ 吉野汁	○	★牛乳、★いか、とり肉	こめ、でんぷん、こむぎこ、揚げ油、 さとう、ごま油、干しうどん	きりぼしだいこん、キャベツ、 もやし、青な、にんじん、しょうが、 だいこん、干し椎茸、糸こんにゃく、 長ねぎ	586	24.7
21	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ゆかりごはん ★板橋区産大根のおでん ★板橋区産大根の和え物 みかん	○	★牛乳、結び昆布、なまあげ、 ★さつま揚げ、★揚げボール、 ★つみれ	こめ、むぎ、ちくわぶ、じゃがいも、 さとう、ごま油	ゆかり、だいこん、にんじん、こんにゃく、 だいこん葉、みかん	595	20.8
25	火	ごはん ししゃものごま焼き 野菜の塩昆布炒め いも煮	○	★牛乳、★ししゃも、塩昆布、 豚にく	こめ、白ごま、黒ごま、油、さといも、 さとう	キャベツ、もやし、にんじん、 こんにゃく、長ねぎ、干し椎茸	601	25.2
26	水	シナモンりんごトースト クリームシチュー フレンチサラダ	○	★牛乳、とり肉、★調理用牛乳、 とうにゅう、★生クリーム	★しょくパン、さとう、 ソフトマーガリン(乳不使用)、 ★りんごジャム、油、じゃがいも、 マカロニ、こむぎこ	★りんご、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、つぶコーン	643	20.9
27	木	親子丼 茎わかめサラダ みかん	○	★牛乳、とり肉、★たまご、 くきわかめ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油、 ごま油、白ごま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、つぶコーン、みかん	657	24.0
28	金	ツナのおろしスパゲティ さいころサラダ フルーツポンチ	○	★牛乳、★ツナ油漬、かんてん	スパゲティ、油、さとう、 じゃがいも、さつまいも	だいこん、にんじん、枝豆、 つぶコーン、★もも缶、★りんご缶、 パイナップル	574	22.1

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。
※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
◆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



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	549	612	690	22.0	24.2	27.0
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

給食当番はマスクをします。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！