

令和7年 12月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいよう名			栄養価(中学年)		
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	月	ごはん あじのピリ辛焼き おひたし 利休汁	○	★牛乳、★あじ、とうふ、赤みそ、白みそ	こめ、さとう、白ごま、ごま油、じゃがいも、ねりごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、にんじん、こんにゃく、葉ねぎ	585	26.7	
2	火	蓋わかめ入りごはん 肉豆腐 野菜のからし和え	○	★牛乳、炊き込みわかめ、かむかむわかめご飯の素、ひた肉、やきどうふ	こめ、むぎ、白ごま、油、くるまふ、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、糸こんにゃく、はくさい、えのきだけ、チキンソーサイ、キャベツ、もやし、こまつな、しょうが	575	23.4	
3	水	黒糖ミルクトースト ポークピーンズ グリーンサラダ	○	★牛乳、★コンデンスミルク、だいす、ひた肉	★しょくパン、黒ざとう、油、ソフトマーガリン(乳不使用)、じゃがいも、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、つぶコーン、みずな	628	25.9	
4	木	豚肉のおろし丼 ◆鉄骨ごまサラダ りんご	■	○	★牛乳、ひた肉、ひじき	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、白ごま、ねりごま	しょうが、糸こんにゃく、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、だいこん、万能ねぎ、こまつな、きりほし、だいこん、だいすもやし、★りんご	629	23.3
5	金	ビビンバ風混ぜご飯 トックスープ	○	★牛乳、ひた肉、だいすミート、とり肉	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、とっく	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、チキンソーサイ	576	20.8	
8	月	ごはん ぶりのしょうゆ麹焼き 白菜のピリ辛漬け のべい汁	○	★牛乳、★ぶり、刻みのり、とり肉、油、あげ、とつぶ	こめ、さとう、ごま油、白ごま、油、さといも、でんぶん	はくさい、にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、こんにゃく、長ねぎ	623	27.9	
9	火	【板橋ふれあい農園会給食】 マーボー焼きそば ✿野菜の中華風 ✿板橋区産にんじんのタケゼリー	○	★牛乳、ひた肉、れいとうどうふ、粉寒天	ちゅうかめん油、さとう、でんぶん、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たまねぎのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ、にら、キャベツ、もやし、みかんジュース	590	25.6	
10	水	ココアパン チーズピーンズオムレツ 野菜スープ	○	★牛乳、だいす、ひた肉、★またまご、★ピザチーズ、ベーコン	★ココアパン、じゃがいも、油、マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、つぶコーン	621	28.0	
11	木	関西風かけわかめうどん いももち	○	★牛乳、豚ばら、油あげ、なまわかめ	うどん、油、さとう、じゃがいも、でんぶん、揚げ油、ソフトマーガリン(乳不使用)	にんじん、こまつな、長ねぎ、はくさい、干し椎茸	578	18.8	
12	金	チキンピラフ もやしのさっぱりサラダ キャベツのクリーム煮	○	★牛乳、とり肉、白いんげん、★調理用牛乳、とうふ、★生クリーム	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、黄パプリカ、もやし、つぶコーン、レモン果汁、キャベツ	616	20.8	
15	月	あぶたま丼 カリバリサラダ みかん	○	★牛乳、とり肉、★たまご、油あげ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油、ワシタンのかわ、揚げ油	たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、つぶコーン、みずな、にんじん、レモン果汁、みかん	690	26.0	
16	火	【学びのエリア献立】 キムタクチャーハン ジャンボ揚げようご 中華スープ	○	★牛乳、ひた肉、焼き豚、とうふ、なまわかめ	こめ、むぎ、ごま油、白ごま、きょうざのかわ、こむぎこ、揚げ油	たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、たくあん、キャベツ、にら、長ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが、だいこん	590	21.7	
17	水	豚肉とごぼうの混ぜごはん ししゃもの南蛮やき 打ち汁	○	★牛乳、ひた肉、油あげ、★ししゃも、うちまめ、赤みそ、白みそ	こめ、もち米、油、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、長ねぎ、だいこん	610	29.8	
18	木	ごはん 鶏ちゃん焼き 五目汁 みかん	○	★牛乳、とり肉、赤みそ、とうふ	こめ、さとう、油、でんぶん、じゃがいも、ちくわ	ににく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、万能ねぎ、みかん	602	23.6	
19	金	ごはん いかのチリソース 華風大根 玉米湯	○	★牛乳、★いか、とり肉、★たまご	こめ、でんぶん、こむぎこ、揚げ油、油、さとう、ごま油	ににく、しょうが、たまねぎ、だいこん、にんじん、つぶコーン、クリームコーン缶、葉ねぎ	600	23.7	
22	月	【冬至の行事食】 ごはん さわらのゆず味噌焼き 野菜の生姜じょうゆ和え かぼちゃいとん	○	★牛乳、★さわら、赤みそ、とり肉、油あげ	こめ、さとう、ごま油、しらたまご、こむぎこ	しょうが、ゆず、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、かぼちゃ、だいこん、はくさい、しめじ、長ねぎ	616	27.2	
23	火	ポークカレーライス 海藻入り大根サラダ カルビスピンドル	○	★牛乳、ひた肉、海草ミックス、かんてん	こめ、むぎ、じゃがいも、油、はちみつ、こむぎこ、さとう、★カルビスピンドル	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、つぶコーン、★りんご缶、バイン缶、★もも缶	686	19.1	
24	水	チヨコチップパン 鶏肉のパン粉焼き バジルドレッシングサラダ マセドアンスープ	○	★牛乳、とり肉、ベーコン	★チヨコチップパン、さとう、ソフトパン、油、じゃがいも、玉形マカロニ	キャベツ、にんじん、つぶコーン、たまねぎ、ににく、しょうが、セロリー	604	25.4	

*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に共通の献立です。

◆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、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。



◎給食指導：マナーを守って楽しい給食にしよう
◎栄養指導：病気に負けないからだをつくろう

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)
12月分平均	549	612	690	22.0	24.3	27.1
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使います。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！



12月の指導目標

かわいい顔つきのキャラクター

かわいい顔つきのキャラクター

かわいい顔つきのキャラクター