令和８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)
2	月	振替休業日						
4	水	麦ごはん 家常豆腐 野菜の中華醤油和え サイダーポンチ	○	★牛乳, なまあげ, ぶた肉, 赤甘みそ, なまわかめ, かんてん	こめ, おしむぎ, 油, ごま油, さとう, でんぷん	しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, チンゲンサイ, にんにく, こまつな, もやし, もも缶, りんご缶, みかん缶	669	24.3
5	木	ごはん 鮭の塩焼き 揚げじゃが入りきんぴら 打ち豆汁	○	★牛乳, ★塩鮭, ぶた肉, 油あげ, うちまめ, 赤みそ, 白みそ	こめ, じゃがいも, 揚げ油, 油, さとう, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	635	29.9
6	金	【学びのエリア献立】 ごはん 鶏ちゃん焼き のっぺい汁 みかん	○	★牛乳, とり肉, 赤みそ, とり肉, 油あげ, とうふ	こめ, さとう, 油, でんぷん, さといも	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ, だいこん, こんにゃく, 長ねぎ, みかん	656	26.1
9	月	ひよこ豆のドライカレー さいころサラダ	○	★牛乳, ぶた肉, だいずミート, ひよこまめ	こめ, むぎ, 油, こめこ, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ごぼう, エリンギ, ★きゅうり, つぶコーン	672	22.7
10	火	中華風混ぜごはん 棒ぎょうざ 春雨スープ	○	★牛乳, ぶた肉, 焼き豚, 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, たけのこ水煮, にんにく, しょうが, キャベツ, にら, 長ねぎ, 干し椎茸, はくさい, チンゲンサイ	583	24.8
11	水	練りごまトースト 冬野菜のポトフ もやしのさっぱりサラダ	○	★牛乳, ベーコン, ぶた肉, ウィンナー	★こくないさんこむぎこしょくパン, ソフトマーガリン(乳不使用), ★ねりごま, ★白すりごま, グラニューとう, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, かぶ, かぶの葉, ブロッコリー, もやし, つぶコーン, レモン果汁	628	24.0
12	木	【読書週間コラボ給食】 ツナのおろしスパゲティ バジルドレッシングサラダ さくらんぼパイ	○	★牛乳, ★ツナ油漬, ★クリーム チーズ	★スパゲッティ, 油, さとう, ★パイ皮	だいこん, キャベツ, にんじん, つぶコーン, たまねぎ, さくらんぼジャム	663	23.7
13	金	【七五三の行事食】 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, ささげ, とり肉, とり肉, とり肉, とうふ, なまわかめ, ★たまご	こめ, もち米, ★黒ごま, さとう, でんぷん	しょうが, キャベツ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, こまつな	579	27.5
16	月	シナモンりんごトースト 白菜のクリーム煮 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	★こくないさんこむぎこしょくパン, ソフトマーガリン(乳不使用), さとう, りんごジャム, 油, じゃがいも, マカロニ, こめこ	りんご, たまねぎ, にんじん, はくさい, つぶコーン, キャベツ	638	20.6
17	火	【読書週間コラボ給食】 けんちん風うどん いかとさつまいものてんぷら	○	★牛乳, ぶた肉, 油あげ, ★いか	★うどん, 油, さつまいも, ★こむぎこ, こめこ, 揚げ油	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	585	27.4
18	水	ごはん さばのねぎ味噌がけ 青菜ともやしのごま醤油 吉野汁	○	★牛乳, ★さば, 赤甘みそ, とりむね肉	こめ, さとう, ★白ごま, でんぷん	長ねぎ, こまつな, にんじん, もやし, だいこん, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 葉ねぎ	596	26.3
19	木	ごはん のりの佃煮 塩肉じゃが 野菜のごま酢あえ	○	★牛乳, 刻みのり, ぶた肉, なまわかめ	こめ, さとう, 油, じゃがいも, ★白すりごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, こまつな, もやし	602	19.0
20	金	こぎつねごはん もずく入り卵焼き かぶのみそ汁	○	★牛乳, 油あげ, ★たまご, とり肉, もずく, とうふ, 白みそ, 赤みそ	こめ, もち米, 油, さとう, じゃがいも	にんじん, キャベツ, たまねぎ, 干し椎茸, かぶ, 長ねぎ, かぶの葉	638	28.7
24	火	チキンライス 白身魚のハーブ焼き 卵スープ	○	★牛乳, とり肉, ★メルルーサ, ベーコン, ★たまご	こめ, むぎ, 油, さとう, オリーブ油, でんぷん	たまねぎ, にんじん, エリンギ, 冷凍グリンピース, トマトピューレ, にんにく, はくさい, こまつな, しょうが	599	28.6
25	水	【板橋ふれあい農園会給食】 カリカリ梅ごはん ✿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	かりかりうめ, だいこん, にんじん, こんにゃく, だいこん葉, キャベツ, みかん	586	20.7
26	木	五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ りんご	○	★牛乳, ぶた肉, なまわかめ, だいず, こうやどうふ	★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, りんご	617	26.5
27	金	きのこごはん めひかりのから揚げ 生揚げと白菜のみそ汁 マスカット	○	★牛乳, とり肉, 油あげ, ★めひかり, なまあげ, 白みそ, 赤みそ	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, こめこ, 揚げ油	にんじん, しめじ, えのきたけ, まいたけ, 干し椎茸, さやいんげん, だいこん, はくさい, こまつな, マスカット	596	24.7
30	月	パインパン さつまいもシチュー ブロッコリーのサラダ	○	★牛乳, とり肉, ★調理用牛乳, とうにゅう, ★生クリーム	★パインパン, 油, さつまいも, ★マカロニ, ★こむぎこ, さとう	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, つぶコーン	635	21.9

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、板橋区の農家の方々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	557	621	700	22.5	24.9	27.7
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！