

		令和7年 11月分献立表			板橋区立紅梅小学校			
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	きな粉揚げパン 卵入りみそワントンスープ ぶどう	○	コッペパン、あげ油、さとう、 油、ウェーブワントン、 ごま油、白ごま	牛乳、きなこ、ぶたひき肉、たまご なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 えのきたけ、つぶコーン、 長ねぎ、ぶどう	606	21.7
5	水	【文化の日の行事食】 わかめごはん ☆菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、 とりひき肉、ぶたひき肉、 とうふ、白ちくわ、油あげ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 つぶコーン、にんじん、 はくさい、青な、長ねぎ	595	24.2
6	水	キムチチャーハン 春雨スープ オレンジ	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 りよくとうはるさめ、 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ、長ねぎ、青な、 しょうが、オレンジ	633	22.9
7	金	ごはん 魚(本ぶり)の梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢和え けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白すりごま、油、じゃがいも	牛乳、本ぶり、赤みそ、油あげ、 とうふ	梅びしお、にんじん、もやし、 つぶコーン、ごぼう、だいこん、 長ねぎ、青な	636	29.5
10	月	ごはん 魚(生鮭)のもみじ焼き 青菜ともやしのごま醤油 豆腐のすまし汁	○	こめ、むぎ、マヨネーズ、白ごま	牛乳、さかな、赤みそ、とうふ、 なまわかめ	にんじん、青な、もやし、 長ねぎ、だいこん	632	28.6
11	火	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぶん	牛乳、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、はくさい、 チンゲンサイ、にんにく、青な	674	30.6
12	水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ トランペットクッキー	○	ペンネマカロニ、油、こむぎこ、 ソフトマーガリン、さとう、こめ こ、	牛乳、ぶたひき肉、 こなチーズ、レンズまめ、 おから、とうにゅう	にんにく、しょうが、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	643	24.1
13	木	♪おはなのそぼろどん しめじと卵のスープ ♪たいようゼリー	○	こめ、むぎ、油、さとう、はなふ	牛乳、とりひき肉、 こうやどうふ、たまご、寒天	にんじん、ほししいたけ、万能ねぎ、 玉ねぎ、しめじ、青な、長ねぎ、 おうとうかん、オレンジジュース	621	22.8
14	金	♪アンキパン ♪ジャイアンシチュー ごまドレッシングサラダ	○	食パン、チョコペン、油、さとう、 じゃがいも、こめこ、バター、 白ごま、ねりごま	牛乳、とり肉、とうふ、 白いんげん、ちょうりょう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水に、 キャベツ、つぶコーン	601	25.6
17	月	♪ドライカレー ♪レインボーサラダ ♪みかん	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、だいず、ハム	にんにく、しょうが、セロリー、 マッシュルーム水に、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、トマトケチャップ、キャベツ、 もやし、むらさきキャベツ、つぶコーン、 みかん	683	24.5
18	火	きんぴらごはん ししゃものカレー揚げ 呉汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、油、 さとう、こむぎこ、あげ油、 じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、 ししゃも、だいず、白みそ、 赤みそ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、 だいこん、長ねぎ、青な	630	28.7
19	水	♪かんぴょう入りおつきりこみ ポテトのチーズ焼き	○	れいとううどん、油、 でんぶん、じゃがいも	牛乳、とり肉、赤みそ、白みそ 油あげ、ベーコン、ビザチーズ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじ ん、 長ねぎ、ほししいたけ、青な	611	24.4
20	木	ごはん ♪とりの空揚げ ♪流星群サラダ ♪青空ポンチ	○	こめ、むぎ、でんぶん、 こめこマカロニ、白ごま、さとう、 油、サイダー	牛乳、とりもも肉、 かいそうミックス	しょうが、キャベツ、にんじん、 つぶコーン、バインかん、おうとうかん、 みかんかん、バタフライビー	638	20.5
21	金	セサミトースト ♪シンデレラのクリームスープ フレンチサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 白すりごま、さとう、油、こめこ じゃがいも	牛乳、ベーコン、ちょうりょう牛乳、 とうにゅう、生クリーム、バター	玉ねぎ、かぼちゃ、つぶコーン、キャベ ツ、にんじん、きゅうり	596	18.7
26	水	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 じゃがいも、油、さつまいも	牛乳、花かつお、とりひき肉、 たまご、もずく、白みそ、赤みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 はくさい、長ねぎ、えのきたけ、 青な	631	26.6
27	木	【鉄分強化】 五目醤油ラーメン ◆青のりピーズポテト りんご	○	ちゅうかめん、油、白ごま、 ごま油、でんぶん、あげ油	牛乳、いか、とり肉、 なまわかめ、だいず、あおさ	にんにく、しょうが、はくさい、 にんじん、たけのこ、長ねぎ、 ほししいたけ、青な、りんご	604	26.0
28	金	【ふれあい農園会給食】 ごはん 魚(さば)のピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 ごま油、油	牛乳、さば、とり肉、なまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、 こんにゃく、にんじん、 ☆だいこん、たけのこ、 れいとうグリーンピース	643	28.6

毎月19日は食育の日です

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

※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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-ミド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆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。

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	563	628	708	22.8	25.2	28.1
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