



令和7年 12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)
1	月	ごはん 魚(沖目鯛)の三味焼き りっちゃんの元気サラダ 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、 ねりごま	牛乳、さかな、白みそ、赤みそ、 きざみこんぶ、花かつお	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 キャベツ、レタス、きゅうり、 つぶコーン、赤パプリカ、 玉ねぎ	671	29.4
2	火	【世界の料理 フィリピン】 ごはん ☆ギニリン ☆ミスワスープ スティックパイン	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 赤ざらめ、ピーマン、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、とり肉、 とうふ、なまわかめ	赤パプリカ、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ボイルトマト、 れいとうグリーンピース、 しょうが、ちんげんさい、長ねぎ、 にら、 パインかん	640	21.4
3	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ 大根と白菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、油、米パンこ、 さとう	牛乳、ぶたひき肉、とうふ、 こうやどうふふんまつ、 たまご 、 とうにゅう、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、えのきたけ、長ねぎ、 青な	615	25.2
4	木	磯おこわ ししゃもの香味揚げ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ、 ししゃも、 たまご	にんじん、しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、青な	626	28.7
5	金	ツナドッグ ハンガリアンシチュー オレンジ	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、ツナ水に、ぶた肉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、トマトピューレ、青な、 オレンジ	665	26.5
8	月	豚肉のおろし丼 ☆1-2キラキラサラダ 洋梨	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、ちりめんじゃこ、 なまわかめ	しょうが、いとこんにゃく、 にんじん、たけのこ、玉ねぎ、 ほししいたけ、だいこん、 ばんのうねぎ、キャベツ、 つぶコーン、 洋梨	617	23.4
9	火	【ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん 魚(さば)の塩焼き ごまあえ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳、油あげ、とりひき肉、さば	☆ にんじん 、しょうが、キャベツ、 もやし、青な	614	29.6
10	水	和風スープパゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳蒸しパン	○	スバゲッティ、油、でんぶん、 さとう、ごま油、 はくりきこ	牛乳、ベーコン、とり肉、いか、 なまわかめ、白みそ、きなこ、 たまご 、とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、キャベツ、 青な、もやし	629	28.4
11	木	【にじいろ班給食】 豆腐の中華煮丼 ☆1-3スペシャルサラダ	ジュ 野菜 ー ス	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、ひじき、 ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、 玉ねぎ、チンゲンサイ、 ブロッコリー、きゅうり、 かぼちゃ、えだまめ	611	28.8
12	金	ナンピザ 白菜のクリーム煮 シュワシュワオレンジポンチ	○	ナン、油、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ 、 サイダー	牛乳、だいず、ベーコン、 ピザチーズ 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、 おうとうかん 、 パインかん 、 みかんかん 、 オレンジジュース	635	25.2
15	月	ビビンバ 卵スープ りんご	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、とうふ、 たまご 、なまわかめ	しょうが、にんにく、長ねぎ、 もやし、にんじん、青な、玉ねぎ、 えのきたけ、 りんご	613	23.8
16	火	【鉄分強化】 みそラーメン ☆ながいきこうばい小サラダ(1-4) ◆大豆のかりんとう	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぶん、あげ油、黒ざとう	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、きなこ、 ツナ水に	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、にら、 ブロッコリー、ほうれんそう、 きりぼしだいこん	685	31.8
17	水	かばやき丼 さつま汁 みかん	○	こめ、むぎ、 白ごま 、あげ油、 じゃがいも	牛乳、さんま、とり肉、油あげ、 赤みそ、白みそ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な、 みかん	683	27.6
18	木	ゆかりとごまのごはん ひじき入り卵焼き 生揚げのみそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、とりひき肉、ひじき、 たまご 、なまあげ、赤みそ、 白みそ	玉ねぎ、にんじん、はくさい、 青な、長ねぎ	606	25.4
19	金	黒糖ミルクトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 黒ざとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	牛乳、 コンデンスミルク 、 ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、青な、みずな	606	26.6
22	月	【冬至の行事食】 ほうとう いももち	○	れいとうほうとう 、油、 じゃがいも、さとう、あげ油 バター	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ	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	603	20.6
23	火	【セレクト給食】 カレーライス ☆せかい1 1ばん おいしいサラダ(1-1) セレクトデザート	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 米こ、マーガリン、さとう、 赤ざらめ	牛乳、ぶた肉、糸かんでん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、ブロッコリー、 赤パプリカ、黄パプリカ	687	22.7

毎月19日は食育の日です



12月の指導目標

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

※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)
12月分平均	569	636	717	23.7	26.2	29.3
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