

令和7年 11月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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	【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
5	水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの(りんご)	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 マーガリン(乳不使用)、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、 こなチーズ 、レンズまめ	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、 くだもの(りんご)	612	23.0
6	木	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの(おうとうかん)	○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ	牛乳 、とりひき肉、 こうやどうふ、 たまご	にんじん、ほししいたけ、 玉ねぎ、クリームコーン、 つぶコーン、青な、長ねぎ、 しょうが、 くだもの(おうとうかん)	613	26.6
7	金	ごはん 寒ボラのもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醬油 すまし汁	○	こめ、むぎ、 マヨネーズ(卵不使用)、 白ごま	牛乳 、さかな(寒ボラ)、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	641	26.9
10	月	【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 えのきと卵のすまし汁	○	こめ、もちごめ、くろまい、 黒ごま 、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳 、とりもも肉、 たまご	しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	617	27.5
11	火	ごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 白ごま 、ごま油	牛乳 、ぶた肉、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、 いとこんにやく、キャベツ、 もやし、つぶコーン	606	21.7
12	水	きな粉揚げパン みそワントンスープ くだもの(みかん)	○	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 、きなこと、ぶたひき肉、 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、 くだもの(みかん)	601	24.6
13	木	ごはん ブリの梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢あえ 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 、さかな(ブリ)、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	592	26.8
14	金	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー)	○	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、 こうやどうふ	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	592	23.5
17	月	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、 マーガリン(乳不使用)、油、 でんぶん、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、とり肉	つぶコーン、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、トマトピューレ、 セロリ、にんじん、キャベツ、 えのきたけ	606	21.4
18	火	あんかけうどん ポテのチーズ焼き フルーツミックス	○	れいとううどん 、油、 でんぶん、じゃがいも	牛乳 、とり肉、かまぼこ、 油あげ、ベーコン、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、しめじ、長ねぎ、 青な、 パイン 、 おうとう 、 りんご	647	31.2
19	水	黒砂糖食パン モウカサメのバジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ごとう食パン 、油、 じゃがいも、 こむぎこ 、 マーガリン(乳不使用)	牛乳 、さかな(モウカサメ)、 とり肉、白いんげん、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、かぶ(葉)	599	22.0
20	木	【千葉県・秋田県 郷土料理】 さつまいもご飯 さんが焼き いものこ汁		こめ、むぎ、さつまいも、 でんぶん、ごま油、さといも	牛乳 、あじミンチ、いわしミンチ、 白みそ、とり肉	玉ねぎ、ピーマン、しょうが、 にんじん、ごぼう、しめじ、 こんにやく	600	28.7
21	金	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
25	火	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ くだもの(パナナ)	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 りょくとうはるさめ、 でんぶん、ごま油	牛乳 、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ、 たまご	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、長ねぎ、 もやし、青な、しょうが、 くだもの(パナナ) 、 レモン	585	21.6
26	水	【イギリスの料理】 アップルトースト カスレ マセドアンサラダ		食パン 、グラニューとう、油、 じゃがいも、さとう	牛乳 、とり肉、ウインナー、 白いんげん、ツナ	りんご 、 レモン 、玉ねぎ、にんにく、 ポイルトマト、かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、つぶコーン	643	28.6
27	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん サバのピリ辛焼き ☆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、 こんにやく、にんじん、 ☆だいこん 、たけのこ、 れいとうグリーンピース	612	25.1
28	金	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、 もやし、青な	633	28.5

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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、7-モド、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。

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	613	690	23.0	25.5	28.5
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