令和８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)
2	月	【文化の日の行事食】 七穀わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ, むぎ, ななこく, **白ごま**, でんぷん	**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	592	24.3
4	水	ごはん 紅サケのもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ, むぎ, マヨネーズ(卵不使用)	**牛乳**, さかな(サケ), 赤みそ, 花かつお, かまぼこ, とうふ, なまわかめ	にんじん, つぶコーン, こまつな, もやし, 長ねぎ, だいこん	624	28.0
5	木	【オノマトペ給食】 ごはん　じゃこのザクザクふりかけ れんこんのシャキシャキグラタン もち麦入りぷちぷちサラダ	○	こめ, むぎ, ごま油, さとう, **白ごま**, 油, **こむぎこ**, **ソフトばんこ**, おしむぎ	**牛乳**, ちりめんじゃこ, 花かつお **ちょうりよう牛乳**, とり肉, **ピザチーズ**, ツナ	玉ねぎ, しめじ, れんこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, つぶコーン	690	27.8
6	金	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲｼｰ) くだもの（スティックパイン）	○	**ちゅうかめん**, 油, **白ごま**, ごま油, でんぷん, あげ油	**牛乳**, いか, とり肉, なまわかめ, だいず, こうやどうふきざみ	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, **くだもの(パイン缶)**	621	27.8
9	月	セルフフィッシュバーガー(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) ＡＢＣマカロニスープ くだもの（黄桃缶）	○	**ミルクパン**, **こむぎこ**, **ソフトパンこ**, あげ油, じゃがいも, 油, **ＡＢＣマカロニ**	**牛乳**, しろみざかな(メルルーサ), **たまご**, ベーコン, とり肉	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, かぶ(葉), **くだもの(おうとう缶)**	620	28.8
10	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, でんぷん	**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	608	25.1
11	水	あんかけうどん もやしのごま醤油和え スイートポテト	○	**れいとううどん**, 油, でんぷん, さとう, ごま油, **白すりごま**, さつまいも, **バター**, **なまクリーム**	**牛乳**, とり肉, かまぼこ, 油あげ, **ちょうりよう牛乳**, **たまご**	玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, しめじ, 長ねぎ, もやし, 青な	585	21.1
12	木	【七五三の行事食】 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, **黒ごま**, さとう, ごま油, でんぷん	**牛乳**, ささげ, 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	627	29.1
13	金	ごはん 肉じゃが 大根サラダ（★3年生ラディッシュ） くだもの（みかん）	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう	**牛乳**, ぶた肉, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, 糸こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, だいこん, ホースラディッシュ, **くだもの(みかん)**	629	21.2
16	月	黒砂糖パン メカジキのバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	**黒ざとうパン**, オリーブ油, さつまいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, **なまクリーム**	**牛乳**, さかな(メカジキ), ぶた肉, ベーコン, **ちょうりよう牛乳**, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー	615	29.4
17	火	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ, むぎ, 油, **白ごま**, **ウェーブワンタン**, ごま油	**牛乳**, ぶた肉, とり肉, なまわかめ, **プレーンヨーグルト**	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, **おうとう**, **パイン**, **みかん**	626	22.2
18	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, もずく, **たまご**, 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	630	26.6
19	木	ごはん 銀サケの梅みそ焼き 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(サケ), 赤みそ, 油あげ, とうふ	梅ぴしお, にんじん, もやし, きゅうり, つぶコーン, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, 青な	616	27.4
20	金	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ くだもの（ラ・フランス）	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, **白ごま**, さとう, ごま油	**牛乳**, とりひき肉, だいず, **ちょうりよう牛乳**, **ビザチーズ**, かいそうミックス	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, **りんご**, キャベツ, つぶコーン, **くだもの(ラ・フランス)**	683	21.5
24	火	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの（りんご）	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん	**牛乳**, とりひき肉, こうやどうふきざみ, **たまご**	にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, 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(りんご)**	642	26.9
25	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 銀ダラのピリ辛焼き ✿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**, さかな(タラ), とり肉, なまあげ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, とうがらし, こんにゃく, にんじん, ✿だいこん, たけのこ, さやいんげん	637	28.7
26	木	【おはなし給食】 おはなしミートスパゲッティ みんなでうんとこ！かぶポトフ 森のふんわりカステラ	○	**スパゲッティ**, 油, 赤ざらめ, **こむぎこ**, **バター**, **はくりきこ**, さとう, はちみつ	**牛乳**, ぶたひき肉, だいず, とり肉, **たまご**, **ちょうりよう牛乳**	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, トマトピューレ, かぶ, はくさい	680	28.5
27	金	きんぴらごはん メヒカリのカレー揚げ 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, こざかな(メヒカリ), 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	633	28.5
30	月	セサミトースト 卵入りミネストラスープ フレンチサラダ	○	**食パン**, マーガリン(乳不使用), **白すりごま**, さとう, 油, じゃがいも, でんぷん	**牛乳**, とり肉, ベーコン, 白いんげん, **たまご**	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	591	22.7

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、乳、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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	564	629	709	23.6	26.1	29.2
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