令和８年１１月分献立表

板橋区立三園小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名 熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	運動会の振替休日						
3	火	文化の日						
4	水	ごはん 菊花だんご 白菜のみそ汁 ガリガリ君（ＰＴＡより） 【文化の日給食】	○	米　でんぷん　もち米 ガリガリ君	牛乳　ぶたひき肉 とりひき肉　豆腐 とり肉　赤みそ 白みそ	玉ねぎ　ほししいたけ しょうが　にんじん　大根 白菜　長ねぎ	659	23.7
5	木	わかめごはん 肉じゃが かんぴょうのごま酢和え くだもの（みかん）	○	米　押麦　油 じゃがいも　砂糖 三温糖　白すりごま	牛乳　炊き込みわかめ とり肉	玉ねぎ　にんじん　キャベツ 糸こんにゃく　コーン缶 さやいんげん　かんぴょう みかん	613	19.4
6	金	北海ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの（りんご） 【鉄分強化献立・郷土料理：北海道】	○	中華めん　ごま油 油　バター　でんぷん	牛乳　いか　むきえび ぶた肉　赤みそ 赤みそ　大豆 高野豆腐	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　もやし　キャベツ コーン缶　青菜　りんご	614	30.0
9	月	ごはん 骨太ふりかけ 魚のもみじ焼き なめこのみそ汁 【いい歯の日献立】	○	米　砂糖　マヨネーズ	牛乳　刻み昆布 ちりめんじゃこ 花かつお　魚　赤みそ とり肉　豆腐　白みそ	にんじん　コーン缶　大根 なめこ　青菜　長ねぎ	629	29.5
10	火	チンジャオロース丼 りっちゃんの元気サラダ くだもの（シャインマスカット）	○	米　押麦　油　砂糖 でんぷん　ごま油 白ごま	牛乳　ぶた肉 刻み昆布　花かつお	たけのこ　にんじん　玉ねぎ ピーマン　しょうが　にんにく キャベツ　レタス　きゅうり コーン缶　赤パプリカ シャインマスカット	599	20.2
11	水	フレンチトースト チリコンカン コールスローサラダ	○	食パン　砂糖　油 バター　じゃがいも	牛乳　調理用牛乳 たまご　白いんげん ぶたひき肉　ベーコン	にんにく　玉ねぎ　にんじん マッシュルーム　ボイルトマト パセリ　トマトピューレ キャベツ　コーン缶　きゅうり	598	26.3
12	木	あんかけうどん てりやきまん	○	うどん　油　でんぷん 砂糖　小麦粉	牛乳　とり肉　わかめ かまぼこ　油あげ	玉ねぎ　にんじん　大根 白菜　しめじ　長ねぎ たけのこ	605	25.1
13	金	こめっこチキンカレー 海藻サラダ	○	米　押麦　油　米粉 じゃがいも　砂糖 ごま油	牛乳　とり肉　大豆 海草ミックス	玉ねぎ　にんじん　しょうが にんにく　りんご　キャベツ 赤パプリカ　コーン缶 きゅうり	620	20.3
16	月	セサミトースト ミネストラスープ フレンチサラダ	○	食パン　砂糖　油 ソフトマーガリン 白すりごま じゃがいも　でんぷん	牛乳　とり肉 大豆　たまご	セロリー　玉ねぎ　にんじん ボイルトマト　キャベツ きゅうり　コーン缶	599	23.8
17	火	ごはん さばのみそ煮 小松菜ともやしのごま醤油あえ すまし汁	○	米　押麦　砂糖 白ごま　でんぷん	牛乳　さば 赤みそ　とり肉	しょうが　長ねぎ　青菜 もやし　白菜　にんじん　大根	597	26.3
18	水	とりひき肉とひじきのおこわ 白菜と生揚げの中華炒め くだもの（りんご）	○	米　もち米　油 三温糖　ごま油 砂糖　でんぷん	牛乳　とりひき肉 ひじき　大豆　生あげ ぶた肉　赤みそ	にんじん　ほししいたけ たけのこ　しょうが　白菜 チンゲンサイ　きくらげ にんにく　りんご	659	26.0
19	木	ごはん コロッケ 大根のみそ汁	○	米　油　じゃがいも 小麦粉　ソフトパン粉	牛乳　たまご　とり肉 とりひき肉　高野豆腐 わかめ　赤みそ　白みそ	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ こんにゃく　大根　白菜　青菜	656	22.3
20	金	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの（みかん）	○	ペンネマカロニ　油 小麦粉　バター　砂糖	牛乳　ぶたひき肉 大豆ミート　粉チーズ レンズ豆	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　トマトピューレ きゅうり　キャベツ　青菜 みかん	623	23.9
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ごはん ししゃものスパイシーあげ 変わりきんぴら かきたま汁 【和食の日給食】	○	米　でんぷん　油 じゃがいも　三温糖 白ごま	牛乳　ししゃも ぶた肉　とり肉 豆腐　たまご	にんにく　にんじん　ごぼう 糸こんにゃく　玉ねぎ　白菜 えのきたけ	629	28.3
25	水	ごはん　のりの佃煮 魚の西京味噌焼き ✿板橋区産大根の煮物 【ふれあい農園会給食】	○	米　砂糖　油	牛乳　のり　白みそ 魚　とり肉　生あげ	こんにゃく　にんじん　✿大根 たけのこ　さやいんげん	638	29.4
26	木	ご飯 とり肉の塩ねぎソース ごまドレッシングサラダ 麦みそのみそ汁	○	米　砂糖　ごま油 練りごま　白すりごま 油　じゃがいも	牛乳　とり肉　油あげ 麦みそ　白みそ	しょうが　長ねぎ　キャベツ にんじん　コーン缶　青菜 玉ねぎ　大根	632	25.6
27	金	コーンライス お絵かきオムレツ カラフル野菜スープ フレンズクレープ 【展覧会給食】	○	米　押麦　じゃがいも オリーブ油 生クリーム　バター フレンズクレープ	牛乳　とりひき肉 たまご　とり肉	コーン缶　にんにく　玉ねぎ にんじん　パセリ　白菜 キャベツ	693	26.5
30	月	東京都産コマツナパン 魚のバジル焼き パンプキンシチュー	○	コマツナパン　油 オリーブ油　小麦粉 バター　生クリーム	牛乳　魚　とり肉 調理用牛乳　豆乳	にんにく　玉ねぎ　にんじん かぼちゃ　ブロッコリー しめじ　マッシュルーム	586	29.2

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。
◆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) 低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	たんぱく質（g） 低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
１１月分平均	560	625	705	22.9	25.3	28.3
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