

令和7年 11月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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	ごはん サバの韓国風焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油	牛乳 、サバ、冷凍とうふ、 なまわかめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、青な、 もやし、だいこん、にんじん	613	26.6
5	水	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	21.4
6	木	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ みかん	○	ペンネ マカロニ、油、こむぎこ、 バター 、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、 みかん	612	23.0
7	金	きな粉揚げパン みそワナンスープ スライスパン缶	○	コッペパン 、あげ油、さとう、 油、 ウェーブワナンス 、 ごま油、 白ごま	牛乳 、きなこ、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、 スライスパン缶	606	21.7
10	月	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	612	25.1
11	火	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
12	水	チキンカレーライス 海藻サラダ	ジョ ア	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	ジョアブレン 、とり肉、 ちようりよう牛乳 、 ピザチーズ 、 海藻ミックス	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	605	20.0
13	木	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、 バター 、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、 セロリー、にんじん、キャベツ、 えのきたけ	601	24.6
14	金	【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	592	26.8
17	月	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
18	火	黒砂糖食パン ふかのバジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ざとう食パン 、油、 じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳 、ふか、とり肉、 白いんげん、 ちようりよう牛乳 、 とうふ、白ちくわ、油あげ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、かぶ(薬)	647	31.2
19	水	きんぴらごはん ニギスのカレー揚げ 臭汁	○	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、 ニギス、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
20	木	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、 パイナップル 、 おうとう 、 りんご	592	23.5
21	金	【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	643	28.6
26	水	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ りんご	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 りょうとうはるさめ、 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、 りんご	599	22.0
27	木	【鉄分強化】 五目わかめラーメン リングドーナツ	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、 ごま油、でんぶん、 はくきりこ 、さ とう、 バター 、あげ油	牛乳 、とり肉、 なまわかめ、とうふ	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	600	28.7
28	金	セサミトースト マカロニスー 柿	○	食パン 、ソフトマーガリン、 白すりごま 、さとう、油、 じゃがいも、 マカロニ	牛乳 、とり肉、レンズまめ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、 柿	585	21.6

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、牛乳、豚肉、鶏肉、さとう、くどもの」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、数分摂取強化を図ること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	548	611	690	22.6	24.9	27.9
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