

令和7年 12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)
1	月	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、冷凍とうふ、 くきわかめ	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、キャベツ、 つぶコーン	608	25.3
2	火	和風スープバゲッティ みそドレッシングサラダ きな粉豆乳煮しパン	○	スバゲッティ 、油、でんぷん、 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	627	28.2
3	水	ごまごはん タラの醤油麹焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、タラ、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	608	27.0
4	木	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ みかん	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 冷凍とうふ、 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、 みかん	613	23.7
5	金	ツナドック ハンガリアンシチュー りんご	○	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、ツナ油づけ、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、 りんご	637	24.5
8	月	ごはん つくだ煮 ワカサギのカレー揚げ 豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 こむぎこ 、揚げ油、油、じゃがいも	★牛乳、くきわかめ、花かつお、 ワカサギ、ぶた肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、大 根、長ねぎ、青な	597	28.7
9	火	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産にんじんのごはん アジの塩焼き 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、アジ	☆ にんじん 、しょうが、キャベツ、 もやし、青な	595	27.6
10	水	茎わかめごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、わかめごはんのもと、 とりひき肉、ひじき、 たまご 、 冷凍なまあげ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、はくさい、 青な、長ねぎ	612	24.6
11	木	豚肉のおろし丼 かりかりアーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 でんぷん、 アーモンド	牛乳、ぶた肉	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、きゅうり、 キャベツ、つぶコーン	592	23.4
12	金	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 みかん	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、だいず、ベーコン、 ピザチーズ 、とり肉、 ちゅうりよう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、 みかん	603	24.1
15	月	ごはん 寒ボラの三味焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、 ねりごま	牛乳、寒ボラ、白みそ、赤みそ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、だいこん	605	25.8
16	火	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁 黄桃ハーフ缶	○	こめ、むぎ、油、 ソフトパンこ 、 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、 黄桃ハーフ缶	615	25.1
17	水	【鉄分強化】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう みかん	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぷん、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	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、 みかん	649	27.7
18	木	カレーライス ゆずドレサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、 ピザチーズ 、 なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 だいこん、 ゆず	617	19.6
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、 ポイルトマト、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】 ほうとう風うどん(かけ) じゃが芋のチーズ焼き	○	れいとううどん 、油、じゃがいも、 バター	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ、ベーコン、 ちゅうりよう牛乳 、 ピザチーズ	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、玉ねぎ	585	21.9
23	火	きのこストロガノフ&ライス さいころサラダ お米de国産ガトーショコラ	ジョ ア	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 バター 、 赤ざらめ、じゃがいも、さとう、 お米de国産ガトーショコラ	ジョアストロベリー 、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、 エリンギ、えのきたけ、 トマトピューレ、にんじん、かぶ、 つぶコーン	630	19.5

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、乳、アーモンド、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、板橋区の農家の方が生産した農作物を使用しています。



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：病気に負けないからだをつくろう

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)
12月分平均	548	611	689	22.3	24.7	27.5
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