令和８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 熱や力になる	ざいりょう名 体のもとを作る	ざいりょう名 体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	栄養価(中学年) たんぱく質(g)
2	月	【文化の日の行事食】 赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢和え 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**, わかめ	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
4	水	七穀わかめごはん サバの南部焼き 吉野汁 くだもの	○	こめ, むぎ, ななこく, **白ごま**, 黒ごま, でんぷん	**牛乳**, たきこみわかめ, サバ, 白ちくわ, 油あげ, 冷凍とうふ	にんじん, はくさい, 青な, 長ねぎ, **シャインマスカット**	592	24.3
5	木	あんかけ卵うどん もやしのごま醤油和え スイートポテト	○	**れいとう細うどん**, 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, **たまご**, **ちょうりよう牛乳**	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
6	金	黒砂糖パン 本さわらのバジル焼き 実りの秋のさつまいもクリームシチュー	○	**黒ぎとうパン**, 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**, 本さわら, ぶた肉, ベーコン, 白いんげん, **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
9	月	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め 茎わかめサラダ くだもの	○	こめ, おしむぎ, 油, ごま油, さとう, でんぷん, **白ごま**	**牛乳**, 冷凍なまあげ, ぶた肉, 赤みそ, 茎わかめ	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, キャベツ, つぶコーン, **みかん**	644	25.4
10	火	ごはん ぎんだらのもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ, むぎ, マヨネーズ(たまご不使用)	**牛乳**, ぎんだら, 赤みそ, 花かつお, かまぼこ, 冷凍とうふ, 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
11	水	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ くだもの	○	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, **巨峰**	683	21.5
12	木	【学芸会給食2年生 おかしのすきなかいぞくの おかしなおかしなおかしなたび】 和風スープスパゲッティ レンズ豆のサラダ かいぞくのおかしやさんのチョコプリン 鉄	○	**スパゲッティ**, 油, **バター**, でんぷん, さとう, チョコプリン	**牛乳**, ベーコン, とり肉, いか, レンズまめ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, エリンギ, しめじ, 青な, キャベツ, きゅうり, もやし	608	23.0
13	金	【学芸会給食1年生 どろぼうがっこう】 どろぼうがっこうの おたからはさみバーガー（セルフフィッシュバーガー） ぬすみのアルファベットあんごうスープ（ＡＢＣマカロニスープ）	○	**丸パン**, **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**, 白糸たら, **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)	595	29.5
16	月	【学芸会給食3年生 魔法の冒険】 ごはん ファイヤーブレイブのまほうであげたジャンボぎょうざ ドラゴンの炎で温めたやさいスープ くだもの	○	こめ, むぎ, ごま油, **ぎょうざの皮**, あげ油, **こむぎこ**, 油, じゃがいも	**牛乳**, ぶたひき肉, とり肉	長ねぎ, キャベツ, にら, にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, **シャインマスカット**	650	27.0
17	火	【学芸会給食4年生 オズの魔法使い】 エメラルドの都のねじねじパン みんなの願いがかないますように ～魔法のコーンクリームシチュー～ ブリキのハートいっぱいカリカリサラダ	○	**あしたばねじりリング**, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, さとう, あげ油, ハート型米粉マカロニ	**牛乳**, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, クリームコーン, 青な, キャベツ, きゅうり	591	22.7
18	水	【学芸会給食5組 かさこじぞう】 冬晴れの菜飯ごはん お宝魚の梅みそ焼き おじぞうさまの恩返しおみそ汁 冬のあまみかん	○	こめ, むぎ, **白ごま**, さとう, さつまいも	**牛乳**, ぎんさけ, 赤みそ, 冷凍とうふ, 油あげ, 白みそ	青な, 梅びしお, はくさい, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, **みかん**	616	27.4
19	木	【学芸会給食5年生 大人会議】 大臣たちのキムチチャーハン 高島くんちのワンタンスープ 大人会議で話題の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, **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
20	金	【学芸会給食6年生 人間になりたがったねこ】 願いがかなう鶏の骨を使ってだしを取ったダンスタンの森の野菜マシマシmiso ラーメン ～ジリアン特製チャーシューをそえて～ 味変！赤のピリ辛もやし	○	**ちゅうかめん**, ごま油, **白ごま**, 油, でんぷん, さとう	**牛乳**, ぶたひき肉, わかめ, 赤みそ, 白みそ, **チャーシュー**	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, 青な, 万能ねぎ	621	27.8
25	水	きんぴらごはん めひかりのカレー揚げ 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, めひかり, 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
26	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん ぎんだらのピリ辛焼き ✿板橋区産大根の煮物 くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, **白ごま**, ごま油, 油	**牛乳**, ぎんだら, とり肉, 冷凍なまあげ	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, **巨峰**	637	28.7
27	金	ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ 鉄	○	**食パン**, ソフトマーガリン(乳不使用), グラニュー糖, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう, **白すりごま**	**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, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, もやし, さやいんげん	602	21.5
30	月	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, **白ごま**, さとう, じゃがいも, 油	**牛乳**, 花かつお, とりひき肉, もずく, **たまご**, ぶた肉, 冷凍なまあげ, 油あげ	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, 青な	630	26.6

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, 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) 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	556	621	700	23.1	25.6	28.6
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