

令和7年 12月分献立表

板橋区立高島第二小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学生)	
				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)
残 菜 調 査	1 月	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆大豆のかりんとう	○ 鉄	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぶん, あげ油, 黒ざとう	牛乳, とり肉, いか, なまわかめ, だいず, きなこ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, はくさい, 青な, ほししいたけ, 長ねぎ	588	27.6
	2 火	ごはん のりの佃煮 魚の三味焼き 利休汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じやがいも, ねりごま	牛乳, さかな (寒ばら), のり, 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	624	27.0
	3 水	えびクリームソースライス 野菜サラダ	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, とり肉, むきえび, だいず, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	641	24.9
	4 木	ビビンバ風混ぜご飯 卵スープ 柿	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, でんぶん	牛乳, とりひき肉, だいず, 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, かき	607	23.8
	5 金	ツナドック ハンガリアンシチュー みかん	○	コッペパン, 油, マヨネーズ, じやがいも, 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, みかん	637	24.5
調 査	8 月	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁	ジョア	こめ, むぎ, 油, ソフトパンこ, さとう	ジョア, とりひき肉, とうふ, こうやどうふふんまつ, たまご, とうにゅう, なまわかめ, 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	590	24.2
	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 魚の塩焼き 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, さかな (さけ)	✿にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, 青な	588	28.3
	10 水	ゆかりごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, じやがいも, 油, さとう	牛乳, とりひき肉, ひじき, たまご, なまあげ, 赤みそ, 白みそ	ゆかり, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, 青な, 長ねぎ	590	24.2
	11 木	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま, ラー油	牛乳, ぶた肉, 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	626	23.4
	12 金	【高二小まつりコラボ給食】 いか焼きそばワインナー添え フライドポテト サイダーポンチ	○	むしちゅうかめん, 油, じやがいも, あげ油, サイダー	牛乳, いか, ウィンナー, 青のり	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン, パイン, みかん, おうとう	640	22.6
調 査	15 月	みそ煮込み風うどん じゃが芋のチーズ焼き みかん	○	れいとううどん, 油, じやがいも, バター	牛乳, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ, ベーコン, ちょうりよう牛乳, ピザチーズ	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, みかん	588	22.7
	16 火	きなこトースト 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, グラニューとう, 油, じやがいも, 赤ざらめ, さとう	牛乳, きなこ, 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, 青な, みずな	588	26.4
	17 水	磯おこわ 小魚の香味焼き かきたま汁	○	こめ, もちごめ, さとう, でんぶん	牛乳, ひじき, とり肉, きざみこんぶ, 油あげ, こざかな (にぎす), たまご	にんじん, しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ, 青な	597	28.7
	18 木	きのこストロガノフ & ライス さいころサラダ りんご	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ, バター, 赤ざらめ, じやがいも, さとう	牛乳, とり肉	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, りんご	634	18.7
	19 金	ごまごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, じやがいも	牛乳, さかな (ぶり), 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
調 査	22 月	【冬至の行事食】 チキンライス かぼちゃのクリームスープ ゆずドレサラダ	○コ コ ア の 素	こめ, むぎ, バター, 油, じやがいも, こむぎこ, さとう, ココアのもと	牛乳, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, なまわかめ	玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, トマトピューレ, かぼちゃ, クリームコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり, ゆず	670	22.6
	23 火	ビスキュイトースト チキンポトフ かんきつ類	○	食パン, アーモンドパウダー, バター, こむぎこ, さとう, 油, じやがいも	牛乳, たまご, とり肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, かんきつ類	618	21.7
	24 水	茎わかめごはん とり肉のから揚げ 大根サラダ グレープゼリー	○	こめ, むぎ, 白ごま, でんぶん, あげ油, さとう, 油	牛乳, わかめごはんのもと, とり肉, たまご	しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, つぶコーン, 赤パプリカ, グレープゼリー	651	22.8



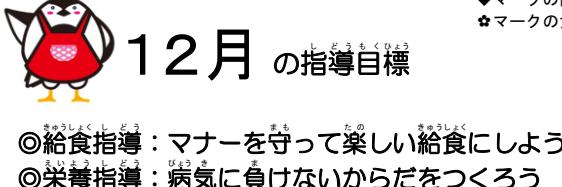
*学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

*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、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。



◎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	552	616	694	22.2	24.5	27.3
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