

令和8年11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)
2	月	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾏｲﾅｰ) ぶどう	○	ちゅうかめん、油、白ごま、ごま油、 でんぶん、あげ油	牛乳、いか、とり肉、なまわかめ、だいず、 こうやどうふきざみ	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、 ぶどう	621	27.8
4	水	【文化の日の行事食】 七穀わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、ななこく、白ごま、でんぶん、 なまふ	牛乳、たきこみわかめ、とりひき肉、 とうふ、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	585	23.9
5	木	ごはん ポークチャップ ABCマカロニスープ みかん	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳、ぶた肉、とり肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、みかん	677	28.0
6	金	明日葉パン（ねじりリング型） 魚のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	あしたばパン、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、さかな（さけ）、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、しめじ、 ブロッコリー	607	29.3
9	月	さんまごはん 野菜のごま酢和え 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、 白すりごま、じゃがいも	牛乳、さんま、なまわかめ、とり肉、 白みそ、赤みそ、とうにゅう	しょうが、きゃべつ、もやし、にんじん、 えのきたけ、はくさい、長ねぎ、だいこん	622	23.4
10	火	ナン キーマカレー グリーンサラダ 型抜きチーズ	○	ナン、じゃがいも、油、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、とりひき肉、ひよこまめ、 ピザチーズ、プロセスチーズ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 セロリー、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー	637	28.8
11	水	ごはん おかかふりかけ お絵かきオムレツ みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 じゃがいも、油	牛乳、花かつお、とうふ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、 だいこん、長ねぎ、青な	611	23.9
12	木	あんかけうどん もやしのごま醤油和え スイートポテト	○	れいとううどん、油、でんぶん、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、油あげ、 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	595	21.1
13	金	【展覧会開幕・七五三のお祝い給食】 【未環ぶんちゃん給食】 赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢あえ もずく入り卵のすまし汁 ㊟フローズンゼリー	○	こめ、もちごめ、黒ごま、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ささげ、とりもも肉、もずく、 たまご	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、だいこん、長ねぎ、青な、 しらぬいかじゅう	655	28.5
17	火	キムチチャーハン フンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 ウェーブフンタン、ごま油	牛乳、とり肉、 ブレンヨーグルト	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	624	21.4
18	水	ごはん 魚のもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、マヨネーズ	牛乳、さかな（ほっけ）、 赤みそ、花かつお、 とうふ、なまわかめ	にんじん、つぶコーン、こまつな、 もやし、長ねぎ、だいこん	611	26.4
19	木	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め 海藻サラダ ラ・フランス	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、 でんぶん、白ごま	牛乳、なまあげ、ぶた肉、赤みそ、 かいそうミックス	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、 ラ・フランス	676	25.1
20	金	セサミトースト 卵入りミネストラスープ フレンチサラダ	○	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、 でんぶん	牛乳、とり肉、白いんげん、たまご	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン	587	22.8
24	火	【鉄分強化献立】【未環ぶんちゃん給食】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ パイン缶	㊟ ジョ ア	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	ジョア、とりひき肉、 こうやどうふきざみ、たまご	にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、 玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、 青な、長ねぎ、しょうが、パイン缶	601	24.0
25	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 魚のピリ辛焼き ☆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、さかな（寒ばら）、とり肉、 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	637	28.7
26	木	パンネ・ポロネーゼ 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、とりひき肉、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	599	23.0
27	金	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 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、 こぎかな（にぎす）、 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	625	27.8
30	月	ごはん 韓国風肉じゃが ナムル	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 いとこんにゃく、ほししいたけ、 長ねぎ、キャベツ、もやし、青な	609	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、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。
㊟マークの献立は、片付けの際、環境のことを考えて正しく分別することを身に付ける目的で取り入れています。本校独自の取り組みです。

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



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	557	621	700	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