

令和7年 12月分献立表

板橋区立高島第三小学校

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 魚の三味焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、 ねりごま	牛乳、めばる、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	588	25.4
2	火	スパゲッティクリームソース マセドアンサラダ くだもの	○	スパゲッティ 、油、 こむぎこ 、 バター 、じゃがいも、さとう	牛乳、ベーコン、 むきえび 、 ちゅうりょう牛乳 、とうにゅう、 生クリーム 、 こなチーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ほうれんそう、キャベツ、きゅう り、粒コーンレトルト、 りんご	613	21.6
3	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ 大根のぼかぼかスープ	○	こめ、むぎ、油、 ソフトパンこ 、 さとう、オリーブ油	牛乳、とりひき肉、ぶたひき肉、と うふ、 たまご 、とうにゅう、 ベーコン、ぶた肉	玉ねぎ、だいこん、にんにく、 にんじん、えのきたけ、青な	617	25.1
4	木	ピピンバ風混ぜご飯 わかめスープ フルーツポンチ	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 とり肉、わかめ、とうふ、	しょうが、にんにく、もやし、にん じん、青な、たけのこ水煮、ほし しいたけ、長ねぎ、 パイン缶 、 黄桃缶 、 みかん缶 、 レモン	606	21.9
5	金	フレンチトースト ポークビーンズ 水菜入りサラダ	○	食パン 、さとう、 バター 油、じゃがいも、 赤ざらめ	牛乳、 ちゅうりょう牛乳 、 たまご 、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、みずな、もやし	599	28.7
8	月	切り干し大根入りそぼろ丼 にらたま汁 くだもの	○	こめ、むぎ、油、 さとう 、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、 こうやどうふ、とり肉、 とうふ、 たまご	玉ねぎ、切干し大根、にんじん、 えのきだけ、にら、長ねぎ、 みかん	607	24.1
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 魚の南部焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 黒ごま 、 白ごま 、こんにゃく、 さつまいも	牛乳、油あげ、とりひき肉、 あかうお、とり肉、赤みそ、 白みそ	☆にんじん 、しょうが、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、青な	647	28.3
10	水	ほうれん草入りカレーライス 海藻サラダ	○	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、ぶた肉、 こなチーズ 、 海藻ミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、ほうれんそう、 キャベツ、粒コーンレトルト、 きゅうり、長ねぎ	605	19.6
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	牛乳、ぶた肉、とうふ、 くさわかめ	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、 粒コーンレトルト	591	24.9
12	金	Soy(ソイ)ドッグ 白菜のクリーム煮 くだもの	○	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、 ちゅうりょう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、 パイン缶	619	24.1
15	月	ごはん 魚の醤油麹焼き ごまあえ のっぺい汁	○	こめ、むぎ、 白すりごま 、砂糖、 ごま油、さといも、でんぶん	牛乳、シルバー、油あげ	キャベツ、青な、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ	582	25.8
16	火	【鉄分強化】 練りごま豆乳坦々麺 ◆鉄ちゃんビーンズ	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 練りごま 、さとう、 白すりごま 、 でんぶん、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、とうにゅう、 赤みそ、白みそ、だいず、 こうやどうふ	にんにく、しょうが、 たけのこ水煮、玉ねぎ、 にんじん、もやし、 チンゲンサイ	677	31.2
17	水	カラフルピラフ 魚のバーベキューソース 豚肉とキャベツのスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ベーコン、 むきえび 、 かれい、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム水煮、 粒コーンレトルト、ピーマン、 りんご 、長ねぎ、キャベツ、 エリンギ	613	29.1
18	木	菜飯 五目卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、ぶた肉、 たまご 、 とりひき肉、ひじき、なまあげ、 わかめ、赤みそ、白みそ	青な、ほししいたけ、玉ねぎ、 にんじん、はくさい、 えのきだけ、長ねぎ	616	26.4
19	金	ツナドック ハンガリアンシチュー くだもの	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 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、 冷凍グリーンピース、 みかん	636	24.4
22	月	【冬至の行事食】 ほうとう風うどん(かけ) ゆずドレサラダ 信玄餅風白玉	○	れいとううどん 、油、さとう、 冷凍白玉団子、黒さとう	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ、わかめ、きな粉	かぼちゃ、はくさい、 にんじん、長ねぎ、 ほししいたけ、 青な、キャベツ、水な、 かぶ、 ゆず	619	23.7
23	火	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、 ししやも、わかめ、 たまご	にんじん、しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ	596	29.0
24	水	きのこストロガノフ&ライス バジルドレッシングサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、 こむぎこ 、 バター 、赤ざらめ、じゃがいも、 オリーブ油、さとう	牛乳、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、ブロッコリー、粒 コーンレトルト、にんじん、 みかん缶 、 果実のまぜまぜゼリー缶	607	19.6

毎月19日は食育の日です

※物資の納入状況や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。



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	550	613	691	22.8	25.2	28.1
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