

令和8年11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)
2	月	ビビンバ風混ぜごはん たまごとコーンのスープ くだもの	○	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、とうふ、 たまご	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、青な、玉ねぎ、クリームコーン缶、つぶコーン、 長ねぎ、くだもの	595	23.3
4	水	さつまいもごはん 魚の照り焼き ひじきのサラダ みそ汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、 黒ごま 、さとう、でんぶん、油	牛乳、さかな、芽ひじき、生あげ、赤みそ、白みそ	しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、つぶコーン、だいこん、えのきだけ、 長ねぎ、かぶ	601	27.3
5	木	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾍﾟｲﾝ)  くだもの	○	ちゅうかめん 、油、ごま油、でんぶん、あげ油	牛乳、ぶた肉、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、つぶコーン、青な、くだもの	590	26.2
6	金	セサミトースト ポークビーンズ ツナサラダ	○	食パン 、マーガリン(乳不使用)、 白すりごま 、グラニューとう、油、じゃがいも、赤ザラメ、ごま油、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず、ツナオイルづけ	セロリー、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレー、もやし、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	625	27.8
9	月	ごま塩ごはん 魚のピリ辛焼き 揚げいりおひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、油あげ、とうふ、わかめ、 たまご	にんにく、しょうが、 長ねぎ 、青な、キャベツ、にんじん、もやし、えのきだけ	618	30.9
10	火	カレーピラフきのこクリームソース シャキシャキれんこんサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、 バター 、 こむぎこ 、さとう、ごま油、 白ごま	牛乳、とり肉、 ちようりようぎゅうにゅう 、とうにゅう、白いんげん豆ピューレー、 こなチーズ、なまクリーム	しめじ、えのきだけ、玉ねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、つぶコーン、キャベツ、 くだもの	613	19.9
11	水	あんかけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、でんぶん、 こむぎこ 、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、かまぼこ、油あげ、ぶたひき肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、えのきだけ、 長ねぎ、たけのこ	629	26.7
12	木	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 ごまあえ	○	こめ、むぎ、さとう、こんにゃく、じゃがいも、油、 ねりごま、白すりごま	牛乳、きざみこんぶ、ちりめんじゃこ、花かつお、とりもも肉、こうやどうふ	ごぼう、れんこん、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、もやし、青な	595	25.4
13	金	セルフチキンカツバーガー かぶりポトフ くだもの	○	ミルクパン 、 こむぎこ 、ソフトパンこ、あげ油、じゃがいも、油、	牛乳、とりもも肉、 たまご 、ぶた肉、ベーコン、	玉ねぎ、にんにく、にんじん、かぶ、キャベツ、 くだもの	633	29.8
17	火	キムチチャーハン じゃがもちスープ フルーツポンチ	○	こめ、むぎ、油、ごま油、じゃがいも、でんぶん、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉	長ねぎ 、ピーマン、はくさいキムチ、にんじん、だいこん、ほししいたけ、にら、しょうが、 バイン缶、はくとう缶、みかん缶、レモンかじゅう	596	20.7
18	水	もみじごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のレモンあえ 芋煮汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 こむぎこ 、あげ油、さとう、こんにゃく、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、 たまご 、あおき、ぶたにく、生あげ、白みそ、赤みそ	にんじん、かぶ、キャベツ、青な、 レモンかじゅう 、ごぼう、だいこん、 長ねぎ 、えのきだけ	620	27.6
19	木	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め 華風あえ	○	こめ、おしむぎ、さとう、油、ごま油、でんぶん、はるさめ、 白ごま	牛乳、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、もやし	626	24.3
20	金	ソフトフランスパン 魚のカレームニエル トマトとたまごのスープ	○	ソフトフランスパン 、 こむぎこ 、 バター 、油、じゃがいも、 マカロニ 、でんぶん	牛乳、さかな、ベーコン、 たまご	セロリー、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、青な	590	29.6
24	火	かみかみわかめごはん 菊花蒸し 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、でんぶん、油、こんにゃく、さつまいも	牛乳、たきこみわかめ、かむかむわかめごはんのもと、とりひき肉、ぶたひき肉、とうふ、ぶた肉、油あげ、白みそ、赤みそ、とうにゅう	玉ねぎ、にんにく、しょうが、つぶコーン、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、 長ねぎ	601	23.0
25	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産大根のおろし并 カリカリポテトサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、糸こんにゃく、さとう、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉	しょうが、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、ほししいたけ、だいこん、キャベツ、きゅうり、もやし、 くだもの	606	22.0
26	木	ごはん 魚の西京味噌焼き わかめのボン酢和え 吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、こんにゃく、でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、わかめ、ちくわ、とうふ	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、 レモンかじゅう 、だいこん、はくさい、 長ねぎ	594	27.8
27	金	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	○	スパゲティー 、油、 こむぎこ 、 バター 、じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、 むきえび 、 ちようりようぎゅうにゅう 、とうにゅう、白いんげんまめピューレ、 なまクリーム、こなチーズ	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、つぶコーン、キャベツ、きゅうり、 くだもの	647	26.6
30	月	きんぴらごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、とりひき肉、芽ひじき、 たまご 、とうふ、わかめ、白みそ、赤みそ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、玉ねぎ、えのきだけ、 長ねぎ 、青な	610	28.5

毎月19日は食育の日です

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



※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。

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	548	611	688	23.5	26.0	29.0
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