

令和8年11月分献立表

板橋区立高島第六小学校

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	【文化の日の行事食】 七穀わかめごはん ツナ和え 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、ななこく、 白ごま 、でんぶん、 ほしうどん、さとう	牛乳 、たきこみわかめ、とりひき肉、 ぶたひき肉、とうふ、白ちくわ、げ、ツナ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、コーン、 にんじん、はくさい、青な、長ねぎ、 きゅうり、キャベツ、レモン、だいこん	596	24.5
4水	ハヤシライス ABCマカロニスープ くだもの(ぶどう食べ比べ)	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、じゃがも、 ABCマカロニ、	牛乳 、ぶた肉、とり肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パセリ マッシュルームグリーンピース、 にんじん、キャベツ、 くだもの	664	22.3
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(ｽﾌﾟｲｰ) くだもの(柿)	○	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、 こうやとうふきざみ	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、 くだもの	621	27.8
6金	黒砂糖パン 魚のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒ごとうパン 、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 、さかな、ぶた肉、ベーコン、 ちようりよう牛乳 、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	ごはん 鮭のもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、たまごふしよう、 マヨネーズ(たまごふしよう)	牛乳 、さかな、赤みそ、花かつお、 かまぼこ、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	597	27.3
10火	鶏ひき肉のカレーライス 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 、とりひき肉、だいず、 ちようりよう牛乳 、 ピザチーズ 、 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、コーン	619	20.6
11水	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、かまぼこ、油あげ、 ちようりよう牛乳 、 たまご	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
12木	【誕生日給食】 ごはん 骨太ふりかけ 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 白ごま 、ごま油	牛乳 、ぶた肉、かんそうわかめ、ちりめん じゃこ、花かつおき、ざみこぶ	玉ねぎ、にんじん、いとこんにやく、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 コーン	623	24.5
13金	フレンチトースト ハンガリアンシチュー 和風ドレッシングサラダ	○	パン、さとう、バター、じゃがいも、 油、こむぎこ、白ごま	牛乳 、ちようりよう牛乳、 たまご 、ぶた肉 ピザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、コーン、もやし	586	24.2
16月	【七五三の行事食】 赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢あえ えのきと卵のすまし汁 オレンジゼリー	○	こめ、もちごめ、 黒ごま 、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳 、さきざげ、とりもも肉、 たまご 、	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、ゼリー	609	27.6
17火	豚キムチ丼 たまごとコーンのスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、ごま油、油、さとう、 でんぶん	牛乳 、ぶた肉、 たまご 、 フレンチヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、 白きいキムチ、人じん、クリームコーン、 コーン、青な、しょうが、おうとうかん、 パインかん、みかんかん	596	24.1
18水	ごはん 鯖の梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢あえ けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白すりごま 、油、 じゃがいも	牛乳 、さかな、赤みそ、油あげ、とうふ、 り肉	梅びしお、にんじん、もやし、きゅうり、 つぶコーン、ごぼう、だいこん、長ねぎ、 青な	595	26.4
19木	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 じゃが芋のきんぴら だいこんと油揚げのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 じゃがいも、	牛乳 、とりひき肉、 こうやとうふきざみ、 たまご 油あげ、かんそうわかめ、赤みそ、白みそ	にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、 ごぼう、いとこんにやく、大こん、玉ねぎ、 えのきだけ	622	26.3
20金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 鱈のピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物 くだもの(みかん)	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、ごま油、 油	牛乳 、さかな、とり肉、なまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、とうがらし、 こんにやく、にんじん、 ☆だいこん 、 たけのこ、さやいんげん、 くだもの	654	22.7
24火	ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え くだもの(ドライブルー)	○	こめ、おしむぎ、 なまご 、油、ごま油、さとう、 でんぶん	牛乳 、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	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、もやし、青な、 くだもの	614	24.4
25水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの(りんご)	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、 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、 くだもの	608	23.0
26木	きんぴらごはん にぎずのカレー揚げ 野菜のレモン醤油和え 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、こさかな、 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	599	27.8
27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、ベーコン、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	591	22.7
30月	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き キャベツともやしのえ物 さつまいもと白菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 じゃがいも、油、さつまいも	牛乳 、花かつお、とりひき肉、もずく、 たまご 、白みそ、赤みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、 長ねぎ、えのきたけ、青な、もやし	613	26.5

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)			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	22.6	24.9	27.8
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