



平成22年 11月分献立表



板橋区立板橋第六小学校

日	曜	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)		週テーマ	
			赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
1	月	かけきつねうどん おさつスティック くだもの	ぶた肉、油あげ、 生わかめ、牛乳	うどん、さとう、さつま芋 油、白ごま、アーモンド	青な、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 長ねぎ、干しいたけ、くだもの	625	21.7	おいしい給食 ありがとう (感謝のこころ)	
2	火	<文化の日の行事食> 菊花寿司、手巻きのみ 魚の照り焼き 野菜の炒め煮	油あげ、さかな、のり さつまあげ、牛乳	こめ、さとう、じゃがいも 白ごま、油	にんじん、きくの花、干しいたけ、 しょうが、ごぼう、れんこん だいこん、こんにゃく	611	25.7		
4	木	もやしごはん ザーサイスープ くだもの	ぶた肉、とうふ、牛乳	こめ、むぎ、さとう でんぶん、油、ごま油 白ごま	にんじん、青菜、にんにく、しょうが、 だいずもやし、ザーサイ、たけのこ、 キャベツ、くだもの	617	24.5		
5	金	丸パン、豆腐入り煮込みハンバーグ チーズポテト、野菜スープ	ぶた肉、とうふ、おから たまご、とうにゅう、 とり肉、牛乳、粉チーズ	パン、パンこ、じゃがいも バター、油、さとう	にんじん、パセリ、玉ねぎ、セロリ、 コーン、キャベツ	683	29.3		
6	土	ポテトライス、ふんわりナゲット ミネストラスープ、フルーツデザート	ハム、おから、たまご、 鶏肉、ベーコン、牛乳、 白いんげん、ヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも、 でんぶん、油、バター	パセリ、にんじん、たまねぎ、セロリー 粒コーン、キャベツ	699	25.0		
9	火	ソース焼きそば、珍味丸子 ビーフンスープ、くだもの	ぶた肉、鶏肉、たまご、 豆腐、あおのり、牛乳	ちゅうかめん、ビーフン パン粉、もち米、油、 ごま油	にんじん、ピーマン、にら、しょうが にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 エリンギ、長ネギ、くだもの	685	29.4		
10	水	菜めし、魚のピリカラやき 五目肉じゃが	ぶた肉、油あげ、高野豆腐 羽根豆、ししゃも、牛乳	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、白ごま	青な、にんじん、しょうが、にんにく、 玉ねぎ、たけのこ、こんにゃく	679	30.9		
11	木	アーモンドトースト ポルシチ、くだもの	ぶた肉、ベーコン、牛乳	パン、グラニューとう じゃがいも、赤ざらめ マーガリン、 アヒドボクサー	にんじん、トマト、パセリ、玉ねぎ、 キャベツ、しょうが、にんにく、 くだもの	652	23.3		
12	金	わかめごはん さばの味噌煮、けんちん汁	さば、みそ、わかめ、 豚肉、牛乳	こめ、むぎ、さとう さといも、白ごま、油	にんじん、青な、しょうが、長ねぎ、 だいこん、ごぼう	614	25.5		
15	月	<く七五三の行事食> 栗入りお赤飯、餛飩豆腐 野菜のごま酢、なめこ汁	ささげ、とうふ、とり肉 たまご、みそ、牛乳	こめ、もちこめ、さとう むき栗、くろごま、油	にんじん、青な、長ねぎ、たけのこ、 干しいたけ、しょうが、キャベツ だいこん、えのきだけ、なめこ	624	28.8		後片付け強化週間
16	火	ツナの和風スパゲティ ハニースラダ、信玄もち	ツナ缶、ハム、きな粉 ささみのり、牛乳	スパゲティ、はちみつ じゃがいも、白玉粉、 小麦粉、オリーブ油、 バター、油	にんじん、万能ねぎ、にんにく だいこん、きゅうり、キャベツ	653	24.5		
17	水	カレーライス、福神漬け 菜わかめサラダ	ぶた肉、チーズ、 くきわかめ、牛乳	こめ、むぎ、じゃがいも こむぎこ、さとう、油 バター、白ごま、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ りんご、キャベツ、コーン、福神漬け	694	21.2		
18	木	むぎごはん、鮭の塩焼き さつまあげとひじきの煮物、のっぺい汁	さつまあげ、鮭 ひじき、牛乳	こめ、むぎ、でんぶん ごま油、砂糖	青菜、にんじん、こんにゃく、だいこん れんこん、ごぼう、長ねぎ	615	25.7		
19	金	ロールトースト ポークピース、くだもの	ハム、ぶた肉、だいす チーズ、牛乳	パン、じゃがいも 赤ざらめ、さとう、油	にんじん、トマト、パセリ、 セロリー、玉ねぎ、くだもの	621	29.9		
22	月	秋の香りごはん 小松菜とじゃこのにびだし、つみれ汁	鶏肉、油揚げ、生揚げ、 いわし、羽根豆、牛乳	こめ、むぎ、さとう でんぶん、さつまいも、 油、さといも	にんじん、青菜、まいたけ、しめじ、 白菜、しょうが、だいこん、長ねぎ	613	23.5		
24	水	<飲み物リザーブ給食> 八宝麵 揚げごま団子、くだもの	A 牛乳 B ジョア(フルーベリー) C オレンジジュース ぶた肉、いか、えび たまご、とうにゅう、牛乳	ちゅうかめん、でんぶん はくりきこ、さとう、油 ごま油、バター、白ごま	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、菊 もやし、はくさい、長ねぎ、くだもの	685	26.3	おやつを見直そう	
25	木	ごはん、青菜のふりかけ おでん、煮たまご、くだもの	さつまあげ、あげボール、 ちくわ、つみれ、こんぶ ちりめんじゃこ、卵、牛乳	こめ、むぎ、じゃがいも 油、白ごま	青菜、にんじん、こんにゃく、だいこん くだもの	673	28.2		
26	金	オレンジトースト ポトフ、アセロラゼリー	たまご、ぶた肉、ベーコン ウィンナー、牛乳	パン、マーマレード じゃがいも、バター、油	にんじん、さやいんげん、セロリー、 玉ねぎ、キャベツ、こんにゃく、 黄桃缶	631	24.1		
29	月	スパゲティミートソース イタリアンサラダ、焼きりんご	豚挽き肉、大豆、 ピザチーズ、牛乳	スパゲティ、赤ざらめ、 小麦粉、砂糖、バター、 油	にんじん、トマト、パセリ、 ブロッコリー、コン、セロリー、 玉ねぎ、エリンギ、りんご	700	25.8		
30	火	<とれたて村給食の白> 丸パン、白いんげん豆のコロッケ 大根サラダ、★みかん	豚挽き肉、白いんげん、卵 ツナ水煮缶、牛乳	パン、ジャガイモ、 小麦粉、パン粉、砂糖、 油	にんじん、青菜、玉ねぎ、大根、 しょうが、きゅうり、★みかん	699	26.5		

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

11月の指導目標

◎給食指導：おいしいきゅうしょく
ありがとう
◎栄養指導：おやつを見直そう

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	583	654	734	22.7	26.0	30.3
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0

