

平成22年 11月分献立表

板橋区立小学校

日	曜	こ ん だ て	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	アーモンドトースト ボルシチ、(くだもの)	 パン、グラニューとう、油 じゃがいも、赤ざらめ マーガリン、アーモンドパウダー	ぶた肉、ベーコン、牛乳	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) (やさい 129g)	636	23.2
2	火	<文化の日の行事食> 菊花寿司、手巻きのり 魚の照り焼き 野菜の炒め煮	 こめ、さとう、じゃがいも 白ごま、油	油あげ、さかな、のり さつまあげ、牛乳	にんじん、さやえんどう、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 (やさい 105g)	644	26.2
4	木	かけきつねうどん さつま芋のスティック揚げ くだもの	 うどん、さとう、さつまいも 油	ぶた肉、油あげ、牛乳	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 (やさい 106g)	669	22.9
5	金	菜めし 五目肉じゃが、くだもの	 こめ、むぎ、じゃがいも さとう、白ごま	ぶた肉、油あげ、牛乳	青な、にんじん、さやいんげん、玉ねぎ たけのこ、こんにゃく、くだもの (やさい 90g)	640	20.6
8	月	麻婆豆腐丼 華風大根	 こめ、むぎ、さとう でんぷん、油、ごま油 白ごま	ぶた肉、だいず、とうふ みそ、牛乳	にんじん、にら、とうがらし、にんにく しょうが、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ だいこん (やさい 115g)	656	27.1
9	火	オレンジフレンチトースト ポトフ、くだもの	 パン、マーマレード じゃがいも、バター、油	たまご、ぶた肉、ベーコン ウィンナー、牛乳	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、くだもの (やさい 105g)	659	25.3
10	水	黒豆ごはん ししゃものピリ辛焼き けんちん汁	 こめ、むぎ、さとう じゃがいも、油	くらだいず、ぶた肉、とうふ 油あげ、ししゃも、牛乳	にんじん、しょうが、にんにく、だいこん ごぼう、こんにゃく、長ねぎ (やさい 81g)	637	28.3
11	木	ソース焼きそば パンチビーンズ、くだもの	 ちゅうかめん、でんぷん 油	ぶた肉、だいず、牛乳	にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、もやし、エリンギ くだもの (やさい 111g)	622	26.6
12	金	カレーライス 茎わかめサラダ	 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	ぶた肉、チーズ、くわわかめ 牛乳	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 (やさい 148g)	691	20.2
15	月	<七五三の行事食> 赤飯 擬制豆腐、みそ汁	 こめ、もちごめ、さとう じゃがいも、くろごま、油	ささげ、とうふ、とり肉 たまご、みそ、わかめ 牛乳	にんじん、さやいんげん、青な、長ねぎ たけのこ、干しいたけ、しょうが だいこん、えのきたけ (やさい 115g)	659	29.8
16	火	ソフトフランスパン 魚のバーベキューソース ひよこ豆のスープ、マッシュポテト	 パン、さとう、じゃがいも 油、生クリーム、バター	さかな、ぶた肉、ひよこまめ 牛乳	にんじん、さやいんげん、りんご、にんにく 長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ (やさい 93g)	637	29.1
17	水	生パスタのきのこソース フレンチサラダ、くだもの	 生パスタ、こむぎこ、さとう 油、バター、生クリーム	とり肉、ベーコン、えび とうにゅう、チーズ、牛乳	にんじん、パセリ、ブロッコリー、玉ねぎ しめじ、えのきたけ、しいたけ、キャベツ きゅうり、コーン、くだもの (やさい 169g)	650	26.6
18	木	ごはん、小松菜のふりかけ おでん、くだもの	 こめ、むぎ、じゃがいも 油、白ごま	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、牛乳	こまつな、にんじん、こんにゃく、だいこん くだもの (やさい 87g)	622	22.7
19	金	丸パン、豆腐入り煮込みハンバーグ 野菜スープ、(くだもの)	 パン、パンこ、じゃがいも バター、油	ぶた肉、とうふ、おから たまご、とうにゅう、とり肉 牛乳	にんじん、パセリ、玉ねぎ、れんこん、りんご セロリー、コーン、キャベツ、(くだもの) (やさい 145g)	635	28.5
22	月	わかめごはん さばの味噌煮 のっぺい汁、(くだもの)	 こめ、むぎ、さとう さといも、でんぷん 白ごま、ごま油	さば、みそ、わかめ、牛乳	にんじん、青な、しょうが、長ねぎ、だいこん ごぼう、(くだもの) (やさい 93g)	640	27.1
24	水	ロールトースト ポークビーンズ、グリーンサラダ	 パン、じゃがいも 赤ざらめ、さとう、油	ハム、ぶた肉、だいず チーズ、牛乳	にんじん、トマト、パセリ、ブロッコリー セロリー、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり コーン (やさい 157g)	648	30.4
25	木	八宝麺 揚げごま団子、くだもの	 ちゅうかめん、でんぷん はくりきこ、さとう、油 ごま油、バター、白ごま	ぶた肉、いか、えび たまご、とうにゅう、牛乳	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、たけのこ もやし、はくさい、長ねぎ、くだもの (やさい 130g)	678	25.4
26	金	ごはん、ホイコーロー 春雨サラダ	 こめ、むぎ、さとう でんぷん、はるさめ、油 ごま油、白ごま	ぶた肉、みそ、牛乳	にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが たけのこ、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ もやし、きゅうり (やさい 184g)	647	22.1
29	月	こぎつねごはん 魚のもみじ焼き、和風サラダ	 こめ、むぎ、パンこ、さとう 白ごま、マヨネーズ、油	油あげ、とり肉、さかな わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん、パセリ、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし、コーン (やさい 123g)	660	27.4
30	火	かけわかめうどん きなこ豆乳蒸しパン、くだもの	 うどん、こむぎこ、さとう 油、バター、くろごま	ぶた肉、油あげ、きなこ たまご、とうにゅう、わかめ 牛乳	にんじん、青な、キャベツ、長ねぎ、しょうが くだもの (やさい 95g)	660	26.2

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ 野菜類(野菜・海藻・きのこ等)の使用量表示をしています(1日の目標は300g以上です)。

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	579	650	729	22.6	25.8	30.1
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0



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

