



日 曜	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)		ランチルーム 使用クラス
		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)	
4 月	ごはん ししゃもの南蛮づけ 野菜のからし風味サラダ、くだもの	こめ、むぎ、さといも さとう、でんぶん、油	油あげ、ししゃも、牛乳	さやいんげん、とうがらし、こまつな にんじん、長ねぎ、もやし、しょうが くだもの (やさい 93g)	644	23.6	3-1
5 火	ソフトフランスパン 豚肉のパン粉焼き ジャーマンポテト、温野菜サラダ	パン、パン粉、じゃがいも さとう、油、バター	ぶた肉、たまご、ベーコン チーズ、牛乳	パセリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー (やさい 116g)	697	28.8	3-2
6 水	もやしごはん 筑前煮、くだもの	こめ、むぎ、さとう さといも、ごま、油	ぶた肉、とり肉 こうやどろふ、牛乳	にんじん、とうがらし、さやいんげん、ごぼう しょうが、にんにく、だいずもやし、れんこん こんにやく、たけのこ、干しいたけ くだもの (やさい 109g)	626	22.9	3-3
7 木	けんちんうどん セサミマフィン	うどん、さといも、こむぎこ さとう、はちみつ、油 ごま	とり肉、油あげ、たまご 牛乳	にんじん、青な、だいこん、ごぼう、長ねぎ はくさい、こんにやく (やさい 95g)	659	21.9	3-4
8 金	こんぶごはん 魚のごまみそ焼き のっぺい汁	こめ、むぎ、さとう さといも、でんぶん、ごま 油	とり肉、油あげ、さかな みそ、こんぶ、牛乳	にんじん、さやいんげん、青な、だいこん 干しいたけ、ごぼう、長ねぎ (やさい 106g)	621	25.8	
12 火	栗ごはん 魚の照り焼き 豚汁	こめ、くり、じゃがいも 油	油あげ、さかな、みそ とうふ、ぶた肉、牛乳	にんじん、青な、しょうが、長ねぎ だいこん、ごぼう、こんにやく (やさい 99g)	632	27.4	2-1
13 水	みそラーメン 大学芋	ちゅうかめん さつまいも、さとう 水あめ、ごま、油	ぶた肉、みそ、牛乳	にんじん、青な、にんにく、しょうが、玉ねぎ もやし、はくさい、コーン、長ねぎ (やさい 105g)	683	21.9	2-2
14 木	きなこトースト レンズ豆のシチュー、くだもの	パン、さとう、じゃがいも マーガリン、油	きなこ、レンズまめ ぶた肉、ベーコン、牛乳	にんじん、トマト、パセリ、玉ねぎ にんにく、くだもの (やさい 99g)	628	22.5	2-3
15 金	さんまごはん みそ汁、くだもの	こめ、でんぶん、じゃがいも さとう、油、ごま	さんま、豆腐、みそ わかめ、牛乳	青な、しょうが、だいこん、長ねぎ えのきたけ、くだもの (やさい 91g)	690	24.4	2-4
18 月	カラフルピラフ タンドリーチキン 白いんげんのスープ	こめ、じゃがいも バター、油	えび、とり肉、ぶた肉 白いんげん、ヨーグルト 牛乳	にんじん、ピーマン、トマト、玉ねぎ マッシュルーム、コーン、さやいんげん にんにく、しょうが、キャベツ (やさい 161g)	660	26.4	1-1
19 火	カレー焼きパン チンゲンサイスープ、ミニトマト	パン、こむぎこ、パンこ 油	ぶた肉、だいず、たまご とり肉、牛乳	にんじん、チンゲンサイ、玉ねぎ、はくさい もやし、干しいたけ、しょうが、ミニトマト (やさい 129g)	627	26.0	1-2
20 水	大豆とじゃこのごはん さつまいも、くだもの	こめ、でんぶん、さとう じゃがいも、油	大豆、かえりじゃこ、 とり肉、油あげ とうふ、みそ、牛乳	にんじん、青な、だいこん、長ねぎ ごぼう、くだもの (やさい 75g)	635	24.8	1-3
21 木	ごはん 春巻き 中華サラダ	こめ、はるさめ さとう、でんぶん、こむぎこ はるまきのかわ、油	ぶた肉、きわかめ 牛乳	にんじん、たけのこ、玉ねぎ 干しいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、もやし (やさい 140g)	644	21.3	1-4
22 金	〈とれたて村給食の日〉 ★きのこスパゲッティ ビーンズサラダ、くだもの	スパゲッティ、こむぎこ さとう、油、バター	とり肉、ベーコン ひよこまめ、白いんげん チーズ、牛乳	にんじん、パセリ、玉ねぎ、★しめじ えのきたけ、生しいたけ、きゅうり、キャベツ くだもの (やさい 136g)	672	24.2	
25 月	ミルクパン さつま芋と南瓜のグラタン フレンチサラダ	パン、さつまいも マカロニ、こむぎこ、パンこ さとう、油、バター 生クリーム	とり肉、チーズ、牛乳	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、コーン (やさい 168g)	657	21.5	6-1
26 火	吹き寄せごはん かきたま汁、くだもの	こめ、むぎ、さつまいも さとう、あられふ、でんぶん	油あげ、とり肉、とうふ たまご、牛乳	にんじん、青な、ごぼう、しめじ、長ねぎ 玉ねぎ、えのきたけ、くだもの (やさい 104g)	630	22.9	6-2
27 水	あんかけ焼きそば パンチビーンズ	ちゅうかめん、でんぶん 油	ぶた肉、いか、えび、だい ず うずらたまご、牛乳	にんじん、青な、たけのこ、はくさい 干しいたけ、玉ねぎ、もやし、しょうが (やさい 136g)	637	30.8	6-3
28 木	クリームパン ハンガリアンシチュー、くだもの	パン、でんぶん、さとう じゃがいも、こむぎこ バター、油	たまご、ぶた肉、チーズ 牛乳	にんじん、トマト、しょうが、にんにく 玉ねぎ、グリーンピース、くだもの (やさい 84g)	661	24.2	6-4
29 金	ごはん、のりの佃煮 魚の香り揚げ 煮浸し	こめ、さとう でんぶん、油	さば、のり、牛乳	にんじん、青な、しょうが、にんにく、しめじ はくさい、糸こんにやく、きりぼしだいこん (やさい 97g)	670	27.5	

10月の指導目標



◎給食指導：はやすぎず おそすきず  
よくかんで

◎栄養指導：しょうぶな体をつくろう

※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)
10月分平均	581	651	731	21.6	24.7	28.8
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0

