

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)
4	火	きんぴらごはん ししゃものスパイシー揚げ 利休汁	○	こめ、油、さとう、 白ごま 、 でんぶん、あげ油、 じゃがいも、 ねりごま	牛乳 、ぶたひき肉、油あげ、 ししゃも、とり肉、白みそ、 赤みそ	にんじん、ごぼう、にんにく、 こんにやく、しめじ、ほししいたけ、 だいこん、青な	626	25.3
5	水	【お話給食・グラタンおばあさんとまほうのアヒル】 ココアパン じゃがいもとほうれん草のグラタン 大根サラダ	○	ココアパン、じゃがいも、 油、 こむぎこ 、 バター 、 ソフトパン粉、 白ごま 、 さとう	牛乳 、白いんげん、 とり肉、とうにゅう、 ちょうりようぎゅうにゅう、 こなチーズ 、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、 だいこん、つぶコーン	636	25.2
7	金	ごはん さわらの梅みそ焼き 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 、さわら、赤みそ、油あげ、 とうふ、なまわかめ	梅びしお、にんじん、もやし、 つぶコーン、ごぼう、だいこん、 長ねぎ、青な	597	27.0
10	月	【お話給食・ハリーポッターと賢者の石】 黒砂糖パン ポークチャップ フレンチポテト 千切り野菜のスープ	○	くろざとうパン 、油、 じゃがいも、あげ油	牛乳 、ぶた肉、とり肉	にんにく、玉ねぎ、 エリンギ、トマトピューレ、 セロリー、にんじん、キャベツ	603	26.1
11	火	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き 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、 たまご 、もずく、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	589	23.5
12	水	関西風五目かけうどん ジャーマンポテト フルーツミックス	○	れいとううどん 、油、 さとう、じゃがいも	牛乳 、生わかめ、ぶた肉、 油あげ、ささかまぼこ、 ベーコン	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 ほししいたけ、にんにく、玉ねぎ、 ピーマン、 パイン 、 おうとう 、 みかん	590	23.1
13	木	【七五三の行事食】 五目ちらし寿司 鮭の照り焼き しめじと卵のすまし汁	○	こめ、さとう、 白ごま 、 でんぶん	牛乳 、油あげ、さけ、 とうふ、たまご、 生わかめ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 かんぴょう、さやいんげん、 しょうが、玉ねぎ、はくさい、 しめじ、青な、長ねぎ	603	30.1
14	金	【お話給食・おいしいたんてい】 チキンカレーライス スウィートポテト	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、 こむぎこ 、 バター 、 さつまいも、さとう、 ソフトマーガリン、 生クリーム	牛乳 、とり肉、ひよこ豆、 ちょうりようぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん	705	19.7
18	火	麦 ごはん 家常豆腐 わかめサラダ	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぶん	牛乳 、なまあげ、ぶた肉、赤みそ 生わかめ	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、キャベツ、 チンゲンサイ、にんにく、 もやし、つぶコーン	631	24.7
19	水	ごはん あじのみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまし汁	○	こめ、むぎ、 マヨネーズ 、 白ごま	牛乳 、あじ、赤みそ、とうふ、 なまわかめ	にんじん、つぶコーン、青な、もやし、 長ねぎ、だいこん	589	26.0
20	木	わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、 白ごま 、でんぶん	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、油あげ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 つぶコーン、にんじん、こんにやく、 はくさい、青な、長ねぎ	597	23.9
21	金	【鉄分強化】 あんかけ焼きそば ◆鉄ちゃんビーンズ	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、 ごま油、でんぶん、あげ油、 さとう	牛乳 、ぶた肉、 むきえび 、 いか 、 だいず、こうやどうふ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 もやし、たけのこ、はくさい、 青な	615	29.4
25	火	チャーハン 春雨サラダ 参鶏湯風スープ	○	こめ、油、 白ごま 、 りょくとうはるさめ、 さとう、こめご でんぶん、ごま油	牛乳 、ぶた肉、とり肉、 とうふ	にんじん、玉ねぎ、 れいとうグリーンピース、 キャベツ、もやし、 だいこん、長ねぎ、 しょうが、万能ねぎ	596	23.1
26	水	【お話給食・アルフスの少女ハイジ】 チーズトースト ボルシチ くだもの(みかん)	○	食パン 、油、じゃがいも、 赤ざらめ	牛乳 、 ピザチーズ 、ぶた肉、 だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、ボイルトマト、 パセリ、 みかん	591	28.3
27	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん サバのピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油、油	牛乳 、さば、とり肉、なまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、 こんにやく、にんじん、 ☆ だいこん 、たけのこ、 さやいんげん	643	28.4
28	金	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳 、とりひき肉、 こうやどうふ、 たまご	にんじん、ほししいたけ、 玉ねぎ、クリームコーン、 つぶコーン、青な、長ねぎ、 しょうが	630	28.1

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、7-エント、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	546	609	686	24.2	26.7	29.9
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