

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	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの	○	ペンネマカロニ、油、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、 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、トマトビュレー、 キャベツ、きゅうり、もやし、 くだもの	605	23.0
5	水	(【文化の日の行事食】) わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、 とり肉、ぶた肉、 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、 はくさい、青な、長ねぎ	595	24.2
6	木	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 臭汁	○	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	635	28.5
7	金	セサミトースト マカロニスープ くだもの	○	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、マカロニ	牛乳、とり肉、レンズまめ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、 くだもの	585	21.6
10	月	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	632	26.6
11	火	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 りよくとうはるさめ、 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ、たまご	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ、長ねぎ、 もやし、青な、しょうが、 くだもの	599	22.0
12	水	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー)	○	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、 こうやどうふ	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	600	28.7
13	木	【七五三の行事食】 古代米赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢あえ えのきと卵のすまし汁	○	こめ、もちごめ、くるまい、 黒ごま、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、とり肉、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	592	26.8
14	金	ごはん 魚の梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢あえ けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、油、じゃがいも	牛乳、さかな、赤みそ、油あげ、 とうふ	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	617	27.5
17	月	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、バター、油、 でんぶん、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とり肉	つぶコーン、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、トマトビュレー、 セロリー、にんじん、キャベツ、 えのきたけ	601	24.6
18	火	黒砂糖食パン 魚のバジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ざとう食パン、油、 じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、さかな、とり肉、 白いんげん、ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、かぶ(薬)	647	31.2
19	水	むぎ 麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	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	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	611	25.0
20	木	あんかけうどん ポテトのチーズ焼き フルーツミックス	○	れいとううどん、油、 でんぶん、じゃがいも	牛乳、とり肉、かまぼこ、 油あげ、ベーコン、ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、しめじ、長ねぎ、 青な、パイン、おうとう、りんご	592	23.5
21	金	ごはん 魚のもみじ焼き 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、さかな、赤みそ、とうふ、 なまわかめ	にんじん、青な、もやし、 長ねぎ、だいこん	613	26.6
25	火	きな粉揚げパン みそワナンタンスープ くだもの	○	コッペパン、あげ油、さとう、 油、ウェーブワナンタ、 ごま油、白ごま	牛乳、きなこ、ぶた肉、なまわかめ、赤 みそ、白みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 えのきたけ、つぶコーン、 長ねぎ、くだもの	606	21.7
26	水	ごはん 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、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、 いとこんにやく、キャベツ、 もやし、つぶコーン	606	21.4
27	木	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ	牛乳、とり肉、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、くだもの	641	26.9
28	金	【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、 れいとうグリーンピース	643	28.6

毎月19日は食育の日です

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



※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	549	612	690	23.0	25.5	28.5
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