

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)
1	水	都民の白						
2	木	コーンライス バサのバーベキューソース キャベツとじゃがいものスープ	○	こめ むぎ ★バター さとう 油 じゃがいも	★牛乳 魚 ぶた肉	にんにく 粒コーン缶 りんご 長ねぎ セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 青菜	593	26.1
3	金	コッペパン ポテトのミートグラタン りっちゃんの元気サラダ	○	★コッペパン じゃがいも 油 赤ざらめ ★生クリーム ★バター ★小麦粉 さとう 白ごま	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 ★ピザチーズ 刻み昆布 花かつお	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 トマトピューレ トマトジュース 人参 キャベツ レタス きゅうり 粒コーン缶 赤パプリカ	614	26.9
6	月	🍷十五夜の行事食🍷 こぎつねごはん かきたま汁 お月見だんご（かぼちゃ入り）	○	こめ むぎ さとう でんぷん 白玉粉	★牛乳 油揚げ とりひき肉 ★たまご 生わかめ 絹ごしとうふ	人参 しょうが 玉ねぎ 大根 干し椎茸 青菜 かぼちゃ	621	22.1
7	火	■鉄強化こんだて■ セサミトースト ◎レンズ豆のスープ くだもの（シャインマスカット） 	○	★食パン ソフトマーガリン 白ごま グラニュー糖 油 じゃがいも	★牛乳 レンズ豆 ぶた肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 ポイルトマト トマトピューレ パセリ くだもの	627	23.8
8	水	ごはん ひじきふりかけ さわらの味噌だれかけ 根菜汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	★牛乳 ひじき 花かつお 魚 白みそ 赤みそ 油揚げ	しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ 大根 青菜	614	26.1
9	木	かけけんちんうどん 鬼まんじゅう🍡	○	★うどん 油 さつまいも さとう ★薄力粉	★牛乳 ぶた肉 油揚げ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ こんにゃく 青菜	583	21.4
10	金	にんじんごはん 五目肉じゃが 野菜のからし風味サラダ	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう ごま油	★牛乳 ぶた肉 油揚げ	人参 青菜 玉ねぎ 糸こんにゃく たけのこ水煮 さやいんげん もやし しょうが	610	21.4
11	土	秋野菜のカレーライス コールスローサラダ	ジャ ユ サ ー イ ス	こめ むぎ さつまいも 油 ★小麦粉 ソフトマーガリン さとう	とり肉	きになる野菜（赤ぶどう&トマトジュース） にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 れんこん エリンギ しめじ りんご キャベツ 粒コーン缶 きゅうり	610	22.8
14	火	振替休業日						
15	水	秋の彩りごはん ポラの塩麴焼き キャベツのみそ汁	○	こめ むぎ さつまいも さとう	★牛乳 油揚げ 魚 とうふ 生わかめ 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう しめじ キャベツ 玉ねぎ 青菜	627	28.6
16	木	ブルコギ丼 莖わかめサラダ くだもの（桃缶）	○	こめ むぎ 油 さとう ごま油 白ごま でんぷん	★牛乳 ぶた肉 莖わかめ	玉ねぎ もやし にら 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ 粒コーン缶 黄桃缶	631	22.8
17	金	わかめごはん 和風たまご焼き かしわ汁	○	こめ むぎ 白ごま じゃがいも 油 さとう	★牛乳 炊き込みわかめ ぶたひき肉 ★たまご とり肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ 青菜	621	25.1
20	月	いわしのかばやき丼 もずくと卵のすまし汁	○	こめ むぎ ★小麦粉 でんぷん 揚げ油 さとう 白ごま	★牛乳 いわし もずく ★たまご	しょうが 人参 大根 キャベツ えのきたけ 長ねぎ 青菜	593	25.6
21	火	ハニートースト かぼちゃのクリームスープ くだもの（巨峰）	○	★食パン はちみつ ソフトマーガリン 油 じゃがいも ★バター ★小麦粉 ★生クリーム	★牛乳 ベーコン ★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ クリームコーン缶 パセリ くだもの	589	17.8
22	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華風サラダ	○	こめ 押麦 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	★牛乳 ぶた肉 冷凍とうふ	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	587	24.1
23	木	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの（桃缶）	○	★中華めん ごま油 白ごま 油 ★バター でんぷん じゃがいも 揚げ油	★牛乳 ★むきえび ぶた肉 生わかめ 赤みそ 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 粒コーン缶 長ねぎ 青菜 黄桃缶	639	30.4
24	金	■とれたて村給食■ 切り干し大根のサラダ めばるのごまみそ焼き ●駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ むぎ 油 白ごま さとう 練りごま でんぷん	★牛乳 油揚げ 魚 白みそ とうふ ★たまご	切干し大根 人参 玉ねぎ しめじ 青菜	633	29.6
27	月	🍷開校記念のお祝い給食🍷 赤飯 鶏肉のからあげ 豆腐のすまし汁	○	こめ もち米 黒ごま でんぷん 油	★牛乳 小豆 とりもも肉 とり肉 とうふ 祝なると	にんにく 人参 長ねぎ えのきたけ 青菜	622	28.8
28	火	開校記念日（休業日）						
29	水	■鉄強化こんだて■ ◎変わり親子丼 野菜のごま酢 くだもの（りんご） 	○	こめ むぎ さとう でんぷん 白すりごま	★牛乳 とり肉 高野とうふ ★たまご	玉ねぎ 人参 冷凍グリーンピース キャベツ 青菜 もやし りんご	660	27.0
30	木	菜めし 鯖のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ むぎ 白ごま さとう じゃがいも	★牛乳 魚 ぶた肉 白みそ 赤みそ 豆乳	青菜 しょうが 長ねぎ こんにゃく 人参 大根 白菜	594	27.1
31	金	ペンネアラビアータ グリーンサラダ かぼちゃ蒸しパン	○	★ペンネマカロニ 油 さとう ★薄力粉 ★バター	★牛乳 ぶた肉 ウィンナー ベーコン ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン ポイルトマト キャベツ きゅうり 粒コーンレトルト かぼちゃ	583	22.8

※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。
※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の小麦、卵、乳、えびに★印を付けて表記しています。
◎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、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

🎃10月🎃の指導目標

◎給食指導：よくかんで食べよう
◎栄養指導：じょうぶな体をつくろう



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)
10月平均	549	613	690	22.6	25.0	27.9
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