

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)
3	月	文化の日						
4	火	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 炊き込みわかめ とりひき肉 豚ひき肉 とうふ とり肉 油揚げ	玉ねぎ しょうが にんにく 粒コーン にんじん 白菜 青菜 長ねぎ	599	24.7
5	水	カレーなんばん 変わり大学いも	○	★うどん でんぶん さつまいも 揚げ油 さとう	★牛乳 とり肉 なた ひよこ豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 青菜	625	23.3
6	木	青菜とゆかりのごはん タラのもみじ焼き すまし汁	○	こめ むぎ 白ごま ★マヨネーズ	★牛乳 魚 赤みそ とうふ 生わかめ	青菜 ゆかり にんじん 玉ねぎ 粒コーン 長ねぎ 大根	594	25.8
7	金	鶏ごぼうの炊き込みごはん 肉じゃが くだもの(りんご)	○	こめ むぎ さとう 白ごま 油 じゃがいも	★牛乳 とりひき肉 豚肉	ごぼう さやいんげん しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく くだもの	617	23.2
10	月	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ くだもの(桃缶)	○	こめ むぎ 油 白ごま 緑豆春雨(乾) でんぶん ごま油	★牛乳 豚肉 とり肉 生わかめ ★たまご	にんじん 玉ねぎ ピーマン 白菜キムチ 長ねぎ もやし 青菜 しょうが 黄桃缶	620	22.1
11	火	セルフフィッシュバーガー(バサ) 白菜とかぶのクリームスープ	○	★ショートニングパン ★小麦粉 ★ソフトパン粉 揚げ油 油 でんぶん	★牛乳 白身魚(バサ) ★たまご とり肉 ベーコン ★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん 白菜 かぶ パセリ	625	30.0
12	水	■鉄強化こんだて■ ◎高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの(りんご)	○	こめ むぎ 油 さとう 米粉	★牛乳 とりひき肉 高野とうふ 極小カット ★たまご	にんじん 干し椎茸 玉ねぎ クリームコーン缶 粒コーン 青菜 長ねぎ しょうが くだもの	641	26.9
13	木	スパゲッティミートソース レンズ豆のサラダ	○	★スパゲッティ 油 赤ざらめ ★小麦粉 ★バター さとう	★牛乳 豚ひき肉 大豆 ★ピザチーズ レンズ豆	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり もやし	605	26.1
14	金	ごはん めばるの梅みそ焼き 豚汁	○	こめ むぎ さとう 油 じゃがいも	★牛乳 魚(めばる) 赤みそ 豚肉 とうふ 油揚げ 白みそ	梅びしお ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ	658	31.5
17	月	こんぶごはん 鶏肉の照り焼き えのきと卵のすまし汁	○	こめ むぎ さとう でんぶん	★牛乳 豚肉 刻み昆布 油揚げ とりもも肉 ★たまご	にんじん 干し椎茸 さやいんげん しょうが 玉ねぎ 白菜 えのきだけ 青菜	610	28.1
18	火	きなこ揚げパン ワントンスープ くだもの(りんご)	○	こめ むぎ さとう 油 じゃがいも	★牛乳 きな粉 豚肉	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが くだもの	602	24.0
19	水	きんぴらごはん にぎすのカレー揚げ 呉汁	○	こめ もち米 むぎ 油 さとう ★小麦粉 揚げ油 じゃがいも	★牛乳 とりひき肉 油揚げ 小魚 大豆 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ 青菜	633	28.5
20	木	■鉄強化こんだて■ 五目わかめラーメン ◎鉄ちゃんビーンズ	○	★中華めん 油 白ごま ごま油 でんぶん 揚げ油	★牛乳 ★むきえび とり肉 生わかめ 大豆 高野とうふ	にんにく しょうが 白菜 にんじん だけのご水煮 長ねぎ 干し椎茸 青菜	606	30.1
21	金	ごはん 麻婆豆腐 フルーツポンチ	○	こめ 押麦 油 さとう でんぶん ごま油 水あめ	★牛乳 豚ひき肉 冷凍とうふ 赤みそ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん だけのご水煮 干し椎茸 きくらげ 長ねぎ には バイン缶 黄桃缶 みかん缶	662	23.2
24	月	振替休日						
25	火	練りごまトースト コーンシチュー くだもの(夢オレンジ)	○	★食パン ★ソフトマーガリン 練りごま 白すりごま さとう 油 じゃがいも ★小麦粉 ★バター	★牛乳 とり肉 ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ にんじん クリームコーン缶 粒コーン パセリ くだもの	627	20.8
26	水	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き さつまいもの味噌汁	○	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 長ねぎ えのきだけ 青菜	633	26.7
27	木	ポークストロガノフ&ライス 野菜スープ	○	こめ むぎ 油 ★小麦粉 ★バター 赤ざらめ ★生クリーム じゃがいも	★牛乳 豚肉 とり肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 トマトピューレ セロリー にんじん キャベツ えのきだけ	640	24.9
28	金	🍁90周年のお祝い給食🍁 鯛めし🐟 ●板橋区産大根の煮物～お祝いver～ お米de国産もものタルト	ジュサイ ース	こめ むぎ 油 ★小花麴 さとう	昆布 まだい とり肉 冷凍生揚げ	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) こんにゃく にんじん 大根 だけのご水煮	650	21.1

※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。



◎給食指導：感謝して食べよう
◎栄養指導：おやつを見直そう



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)
11月平均	560	625	705	23.2	25.6	28.6
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