

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	木	都民の白						
2	金	【展覧会(児童鑑賞日)】 おえかき食パン えびマカロニグラタン カラフルサラダ	○	★食パン いちごジャム ★ソフトマーガリン ★マカロニ油 ★小麦粉 ★バター ★生クリーム ★ソフトパン粉 さとう 白すりごま	★牛乳 とり肉 ★むきえび ★調理用牛乳 豆乳 ★粉チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり 粒コーン 赤パプリカ	652	28.6
3	土	【展覧会(保護者鑑賞日)】 秋野菜のカレーライス カラフルフルーツポンチ	やさしいコース	こめ むぎ じゃがいも さつまいも 油 ★小麦粉 ★バター 白玉団子	ぶた肉 ★調理用牛乳 ★ピザチーズ	きになる野菜 アップル&キャロット にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ りんご バイン缶 黄桃缶 みかん缶	652	13.9
5	月	振替休業日						
6	火	【とれたて村給食】 七穀わかめごはん ●魚の土勝清水町産にんにくソース どさんこ汁	○	こめ むぎ 七穀 油 さとう じゃがいも ごま油 ★バター	★牛乳 小豆 炊き込みわかめ 魚(メルルーサ) ぶた肉 赤みそ 白みそ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし 粒コーン	604	27.5
7	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 切り干し大根のナムル	○	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 生わかめ	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 長ねぎ チンゲンサイ 切干しだいこん キャベツ もやし あおな 唐辛子	601	25.8
8	木	かけけんちんうどん 変わり大学いも	○	★うどん 油 じゃがいも さつまいも あげ油 さとう でんぷん 白ごま	★牛乳 とり肉 油あげ ひよこ豆 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ キャベツ こんにゃく あおな	629	21.4
9	金	【鉄強化給食】 ◎変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの(シャインマスカット)	○	こめ むぎ さとう でんぷん ごま油	★牛乳 とり肉 高野とうふ ★たまご	玉ねぎ にんじん 冷凍グリーンピース キャベツ あおな しょうが くだもの	651	26.2
12	月	スポーツの日						
13	火	キムチチャーハン ワンタンスープ くだもの(巨峰)	○	こめ むぎ 油 ★ウェーブワンタン ごま油	★牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜キムチ もやし 長ねぎ チンゲンサイしょうが くだもの	634	25.9
14	水	秋の香りごはん ホキのごまみそ焼き 卵のすまし汁	○	こめ むぎ さつまいも さとう 白ごま 練りごま でんぷん	★牛乳 とり肉 油あげ 魚 白みそ とうふ 生わかめ ★たまご	にんじん えのきたけ しめじ だいこん 長ねぎ あおな	691	34.1
15	木	さんまのかば焼き丼 豚汁	○	こめ むぎ ★小麦粉 でんぷん あげ油 さとう 白ごま 油 じゃがいも	★牛乳 さんま ぶた肉 とうふ 油あげ 赤みそ 白みそ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ	698	28.9
16	金	【鉄強化給食】 ハニートースト ◎レンズ豆のスープ くだもの(梨)	○	★食パン はちみつ ★ソフトマーガリン 油 じゃがいも ★ホイールマカロニ	★牛乳 レンズ豆 ぶた肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ くだもの	638	23.6
19	月	ポテトライス 鶏肉の照り焼き キャベツとかぶのクリームスープ	○	こめ むぎ ★バター じゃがいも 油 でんぷん	★牛乳 ★ボンレスハム とり肉 ベーコン ★調理用牛乳 豆乳	パセリ しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ	639	26.8
20	火	【鉄強化給食】 ちゃんぽん ◎大豆とポテトのスパイシー揚げ くだもの(桃缶)	○	★中華めん ごま油 白ごま 油 でんぷん じゃがいも あげ油	★牛乳 ぶた肉 ★むきえび なると 豆乳 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし 長ねぎ あおな くだもの	645	31.9
21	水	ごはん 骨太ふりかけ さばのみそ漬けやき けんちん汁	○	こめ むぎ 白ごま さとう 油 じゃがいも	★牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 花かつお 魚 白みそ ぶた肉 とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ あおな	664	31.4
22	木	図書コラボ給食 わかめごはん かぼちゃコロツケ(ぐりとぐらより) 海藻サラダ	○	こめ 押麦 白ごま 油 じゃがいも ★小麦粉 ★ソフトパン粉 あげ油 さとう ごま油	★牛乳 炊き込みわかめ ぶたひき肉 高野とうふ ★たまご 海草ミックス 糸寒天	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 粒コーン	654	20.9
23	金	練りごまトースト ポトフ くだもの(柿)	○	★食パン ★ソフトマーガリン 練りごま 白すりごま グラニュー糖 油 じゃがいも	★牛乳 ウィンナー ぶた肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ さやいんげん くだもの	633	24.1
26	月	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが くだもの(りんご)	○	こめ むぎ さとう 油 じゃがいも	★牛乳 のり ぶた肉 油あげ	玉ねぎ 糸こんにゃく にんじん たけのこ水煮 さやいんげん くだもの	642	23.7
27	火	開校記念のお祝い給食 赤飯 切り干し大根の卵焼き お祝いのすまし汁	○	こめ もち米 黒ごま 油 じゃがいも	★牛乳 小豆 ぶたひき肉 ★たまご とり肉 とうふ 祝なると	切干しだいこん にんにく 玉ねぎ さやいんげん にんじん 長ねぎ えのきたけ あおな	637	29.2
28	水	開校記念日(休業日)						
29	木	図書コラボ給食 ペンネアラビアータ グリーンサラダ かぼちゃむしパン(ぐりとぐらより)	○	★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 かぼちゃ	583	22.8
30	金	鶏ごぼうの炊き込みごはん にぎずのカレー揚げ もずく入り卵のすまし汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま ★小麦粉 あげ油 でんぷん	★牛乳 とりひき肉 小魚 とうふ もずく ★たまご	ごぼう さやいんげん しょうが にんじん だいこん 長ねぎ あおな	627	32.4

10月の指導目標

◎給食指導:よくかんで食べよう
◎栄養指導:しょうがな体をつくろう



※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ 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。



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	574	641	723	23.7	26.3	29.4
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