

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	【文化の日の行事食】 わかめごはん 菊花しゅうまい 吉野汁		○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぷん、 しゅうまいのかわ、さとう	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	ほししいたけ、たまねぎ、キャベツ、 しょうがコーン、にんじん、はくさい、 えのきたけ、あおな、ながねぎ	627	25.3
5	水	【給食室の一日より】 カレーライス 海藻サラダ	読書旬間献立	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご、 バター 、白すりごま、 さとう、ごま油	牛乳 、ぶた肉、 ピザチーズ 、 かいそうミックス、 ちゅうりよう牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、コーン	617	19.8
6	木	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え 【ルルとララの白玉デザートより】 ルルとララのみたらし白玉団子		○	こめ、むぎ、油、ごま油、 さとう、でんぷん、 れいとうしらたま	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	624	24.4
7	金	【ルルとララのフレンチトーストより】 ルルとララのフレンチトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 くだもの(シャインマスカット)		○	パン、さとう、 バター 、じゃがいも、 炒め油、ソフトマーガリン	牛乳 、 たまご 、とり肉、だいず、 ちゅうりよう牛乳	しめじ、にんじん、たまねぎ、セロリ、 にんにく、ボイルトマト、 マスカット	640	29.3
10	月	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの(みかん)		○	ペンネ マカロニ、油、 こむぎご 、 ソフトマーガリン 、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、 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、 キャベツ、きゅうり、もやし、 みかん	617	23.4
11	火	ごはん 赤魚のもみじ焼き 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	593	26.0
12	水	ガーリックライス スパニッシュチーズオムレツ 野菜スープ		○	こめ、むぎ、 バター 、油、 でんぷん、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、 セロリ、にんじん、キャベツ、 えのきたけ	600	25.0
13	木	きんぴらごはん わかさぎのカレー揚げ 呉汁		○	こめ、もちごめ、むぎ、油、 さとう、 こむぎご 、あげ油、 じゃがいも	牛乳 、とりひき肉、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	592	26.8
14	金	【七五三の行事食】 ごはん 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、 黒ごま 、さとう、ごま油、 でんぷん	牛乳 、とりもも肉、 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	613	26.8
17	月	洋風卵とじうどん りんごとさつまいもの包み揚げ		○	うどん、油、でんぷんだいずバター ン、さつまいも、 バター 、さとう、 生クリーム、グラニューとう、 はるまきのかわ、こむぎご	牛乳 、とりもも肉、 たまご	にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、 あおな、 りんご 、 レモン	615	21.7
18	火	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが わかめサラダ		○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、油、 じゃがいも、ごま油	牛乳 、花かつお、ぶた肉、生わかめ	たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、 キャベツ、もやし、コーン	636	24.1
19	水	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ きな粉豆乳蒸しパン		○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 りょくとうはるさめ、はくりきこ でんぷん、ごま油、 バター	牛乳 、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ、 たまご 、とうにゅう、 きなこ、さとう	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、	602	23.8
20	木	ごはん ふかの梅みそ焼き 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	599	27.0
21	金	きな粉揚げパン みそフワントンスープ くだもの(ラフランス)		○	コッペパン 、あげ油、さとう、 油、 ウェーブフワントン 、 ごま油、 白ごま	牛乳 、きなこ、ぶたひき肉、 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、 ラフランス	606	21.7
25	火	黒砂糖食パン 鮭のバジル焼き かぶのクリーム煮		○	黒ざとう食パン 、油、 じゃがいも、 こむぎご 、 バター	牛乳 、さかな、とり肉、 白いんげん、 ちゅうりよう牛乳 、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、かぶ(葉)	610	30.1
26	水	【鉄分強化 DAY】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの(柿)		○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ	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、 かき	602	26.3
27	木	五目わかめラーメン 青のりポテトビーンズ くだもの(りんご)		○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、 ごま油、でんぷん、あげ油、 じゃがいも	牛乳 、いか、とり肉、 なまわかめ、だいず、あおさ	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、 青なりんご	584	24.6
28	金	【板橋ふれあい農園給食】 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	626	28.2

毎月19日は食育の日です

※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-モド」、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。

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



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	548	611	689	22.8	25.2	28.2
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