

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	金	ちゃんぽん 青のりビーンズポテト	○	ぶた肉 いか かまぼこ(卵不使用) 豆乳 牛乳 大豆 あおさ	中華めん ごま油 油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ 青菜	594	29.7
5	月	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁	○	炊き込みわかめ 豚ひき肉 たまご とうふ 生わかめ	米 むぎ 油 白ごま じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 青菜	594	24.8
6	火	七穀ごはん(ごまなし) ★とれたて村給食 ★魚の十勝清水町産にんにくソース どさんこ汁	○	魚(シルバー) ぶた肉 赤みそ 白みそ	米 むぎ 七穀 油 さとう じゃがいも ごま油 バター	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし 粒コーン缶	597	26.3
7	水	マーボー豆腐丼 くきわかめサラダ くだもの(梨)	○	ぶたひき肉 大豆 冷凍とうふ 赤みそ くきわかめ	米 むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん だけのご水煮 干しいたけ 長ねぎ にら キャベツ 粒コーン缶 くだもの(梨)	638	24.6
8	木	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 和風卵スープ	○	油揚げ ししゃも とり肉 たまご 生わかめ	米 むぎ さとう でんぷん	粒コーン缶 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 青菜 しょうが	597	30.0
9	金	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ フレンチサラダ	○	とり肉 牛乳 豆乳	食パン ソフトマーガリン 練りごま 白ごま グラニュー糖 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム さとう	玉ねぎ かぼちゃ クリームコーン缶 キャベツ きゅうり にんじん 粒コーン缶	636	22.7
13	火	かけカレーなんばん 変わり大学芋	○	ぶた肉 なた(卵不使用) ひよこ豆	冷凍うどん 油 でんぷん さつまいも 揚げ油 さとう	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	615	22.6
14	水	ごはん 小松菜ふりかけ さばのみそダレかけ 根菜汁	○	ちりめんじゃこ 魚(さば) 白みそ 赤みそ 油揚げ	米 むぎ 油 白ごま さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	小松菜 しょうが ごぼう にんじん れんこん 大根 長ねぎ 青菜	601	28.3
15	木	ジュシー(炊き込みごはん) ★沖縄県の料理 タマナー(キャベツ)チャンプルー イナムドッチ	○	ぶた肉 油揚げ 刻み昆布 ツナ油漬 花かつお かまぼこ(卵不使用) とうふ 白みそ	米 むぎ 油 さとう じゃがいも	干しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ もやし ピーマン 大根 長ねぎ 青菜	597	27.0
16	金	レモンパタートースト ◆レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトかけ	○	レンズ豆 ぶた肉 ベーコン プレーンヨーグルト	食パン バター 三温糖 油 じゃがいも	レモン果汁 にんにく 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	625	23.6
19	月	◆変わり親子丼 のりおひたし くだもの(柿)	○	とり肉 高野どうふきざみ たまご 刻みのり	米 むぎ さとう でんぷん	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ チンゲンサイ くだもの(柿)	626	26.0
20	火	ミルクパン ポテトミートグラタン 野菜スープ	○	ぶたひき肉 大豆 ビザチーズ とり肉 ベーコン	ミルクパン じゃがいも 油 三温糖 生クリーム バター 小麦粉	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 セロリー にんじん キャベツ	607	26.9
21	水	さんまごはん 野菜の塩昆布和え みそ汁	○	さんま 塩昆布 とうふ 生わかめ 赤みそ 白みそ	米 むぎ でんぷん 揚げ油 さとう 白ごま ごま油	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	609	22.6
22	木	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとじゃがいものスープ	○	とり肉 ぶた肉	米 むぎ 油 バター マーマレード じゃがいも	にんにく 粒コーン缶 しょうが 玉ねぎ セロリー にんじん キャベツ 青菜	593	24.5
23	金	秋の香りごはん(栗入り) ★十三夜メニュー たらちの塩麹焼き みそ入りけんちん汁	○	とり肉 油揚げ 魚(たら) とうふ 赤みそ 白みそ	米 もち米 油 むき栗 さとう 里芋	にんじん しめじ ごぼう こんにゃく 大根 白菜 長ねぎ 青菜	605	27.5
26	月	えびクリームライス コールスローサラダ くだもの(りんご)	○	とり肉 むきえび 牛乳 豆乳	米 むぎ 油 バター 小麦粉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン キャベツ 粒コーン缶 くだもの(りんご)	639	23.8
27	火	ごはん ひじきふりかけ 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	ひじき 花かつお ぶた肉 油揚げ	米 むぎ 白ごま 油 さとう じゃがいも ごま油	玉ねぎ 糸こんにゃく にんじん だけのご水煮 さやいんげん キャベツ 青菜 しょうが	614	23.3
28	水	スパゲッティ・アラビアータ チーズ入りイタリアンサラダ かぼちゃ蒸しパン	○	ベーコン ぶたひき肉 ダイスチーズ 牛乳 豆乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 薄力粉 バター さとう	にんにく 玉ねぎ エリンギ トマトピューレ トマトペースト キャベツ きゅうり にんじん 粒コーン缶 かぼちゃ	585	22.4
29	木	キムチチャーハン ★スポフェス応援メニュー 魚の竜田揚げ ワントンスープ	○	牛乳の代わりにアップル&キャロットジュースが出来ます🍏 ぶた肉 魚(ふか)	米 むぎ 油 白ごま でんぷん 揚げ油 ウェーブワントン ごま油	アップル&キャロットジュース にんじん ピーマン 玉ねぎ 白菜キムチ もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが	648	25.7

まいつき じち しょうぐい ひ

毎月19日は食育の日です

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

※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。

◆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月分平均	548	612	689	23.0	25.4	28.4
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