

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 菊花蒸し 吉野汁	○	米, 麦, ごま , でんぶん	牛乳 , わかめ, とり肉, ぶた肉, とうふ, 白ちくわ, 油あげ	玉ねぎ, しょうが, にんにく, つぶコーン, にんじん, 白菜, 青菜, 長ねぎ	595	24. 2
5	水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの	○	ペンネマカロニ , 油, 小麦粉 , マーガリン(乳不使用), さとう	牛乳 , ぶた肉, チーズ , レンズ豆	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, もやし, くだもの	612	23. 0
6	木	セサミトースト マカロニスープ くだもの	○	食パン , マーガリン , ごま , さとう, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳 , とり肉, レンズ豆	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, マッシュルーム, くだもの	585	21. 6
7	金	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ	○	米, 麦, 油, さとう, 米粉	牛乳 , とり肉, 高野どうふ, 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, 青菜, 長ねぎ, しょうが	605	26. 6
10	月	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	米, 麦, バター , 油, でんぶん, じゃがいも	牛乳 , ぶた肉, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマトピューレ, セロリ, にんじん, キャベツ, えのきたけ	595	24. 5
11	火	きな粉揚げパン みそワントンスープ フルーツポンチ	○	ショートニングパン , 油, さとう, ワントン , ごま油, ごま	牛乳 , きなこ, ぶた肉, わかめ, 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, パイン缶 , みかん缶 , おうとう缶	645	20. 4
12	水	かおりごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, ごま , ごま油	牛乳 , ぶた肉, わかめ	かおり, 玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, キャベツ, もやし, つぶコーン	609	21. 4
13	木	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆スパイシー鉄ちゃんビーンズ	○	ちゅうかめん , 油, ごま , ごま油, でんぶん	牛乳 , いか, ぶた肉, わかめ, 大豆, 高野どうふ	にんにく, しょうが, 白菜, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, ほししいたけ, 青菜	600	28. 7
14	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯(黒米) 鶏肉の照り焼き 大根ともやしのピリ辛 えのきと卵のすまし汁	○	米, もち米, 黒米, ごま , ごま油, さとう, でんぶん	牛乳 , とり肉, たまご	しょうが, 大根, もやし, とうがらし, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ, 青菜	596	26. 8
17	月	音楽会の振替休業日						
18	火	黒砂糖パン 魚のガーリックソテー かぶのクリーム煮	○	黒ざとうパン , 油, じゃがいも, 小麦粉 , マーガリン(乳不使用),	牛乳 , 魚(すけそうだら), とり肉, 白いんげん豆, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, かぶ(薬), パセリ	627	30. 7
19	水	ごはん 魚のにんにくみそ焼き カリカリ油揚げのごま酢あえ けんちん汁	○	米, 麦, さとう, ごま油, ごま , 油, じゃがいも	牛乳 , 魚(あぶらかれい), みそ, 油あげ, とうふ	にんじん, もやし, つぶコーン, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 青菜, にんにく, とうがらし	644	28. 1
20	木	あんかけうどん いももち	○	冷とううどん , 油, でんぶん, じゃがいも, バター , さとう	牛乳 , とり肉, かまぼこ, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, 大根, 白菜, しめじ, 長ねぎ, 青菜	589	21. 0
21	金	麦ごはん 生揚げの中華炒め からし和え	○	米, おし麦, 油, ごま油, さとう, でんぶん	牛乳 , 生あげ, ぶた肉, みそ	しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 白菜, にんにく, チンゲンサイ, もやし, 青菜	612	25. 1
25	火	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ くだもの	○	米, 麦, 油, ごま , 春雨, でんぶん, ごま油	牛乳 , ぶた肉, とり肉, わかめ, たまご	にんじん, ビーマン, 白菜キムチ , 長ねぎ, もやし, 青菜, しょうが, くだもの	599	22. 0
26	水	【板橋ふれあい農園会給食】 【学びのエリアコラボ給食】 ごはん さばのピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物	○	米, 麦, さとう, ごま , ごま油, 油	牛乳 , さば, とり肉, 生あげ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, こんにゃく, にんじん, ☆大根, たけのこ, 冷とうグリーンピース	643	28. 6
27	木	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き みそ汁	○	米, 麦, ごま , さとう, じゃがいも, 油, でんぶん	牛乳 , 花かつお, とり肉, たまご , わかめ, みそ	玉ねぎ, にんじん, 大根, 長ねぎ, 青菜	639	26. 8
28	金	【かみかみデー】 きんぴらごはん ししゃものカレー風味揚げ 呉汁	○	米, 麦, 油, さとう, 小麦粉 , じゃがいも	牛乳 , とり肉, 油あげ, ししゃも, 大豆, みそ	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, 大根, 長ねぎ, 青菜	633	28. 5

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、アーモンド、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	550	613	691	22.8	25.2	28.1
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