

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)
2	月	【文化の日の行事食】 七穀わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、ななこく、 白ごま 、 でんぶん	牛乳 、たきこみわかめ、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、はくさい、青な、長ねぎ	592	24.3
4	水	ごはん 魚（さわら）の梅みそ焼き 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 、さわら、赤みそ、油あげ、 とうふ	梅びしお、にんじん、もやし、きゅうり、 つぶコーン、ごぼう、だいこん、長ねぎ、 青な	616	27.4
5	木	ひき肉のカレーライス フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こめこ、さとう	牛乳 、とり肉、だいず、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 りんご 、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	644	20.5
6	金	【鉄分強化献立】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの（オレンジ）	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、ごま油、 でんぶん、あげ油	牛乳 、いか、とり肉、なまわかめ、 だいず、こうやどうふ	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、 オレンジ	636	29.1
9	月	高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳 、ぶた肉、こうやどうふ、 なまわかめ、 たまご	にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、 玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、 青な、長ねぎ、しょうが	621	27.2
10	火	黒砂糖食パン 魚（かれい）のバジル焼き 秋の味覚シチュー	○	黒ざとうパン 、オリーブ油、 さつまいも、油、こめこ、 なまクリーム	牛乳 、かれい、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー	618	30.1
11	水	ごはん 肉じゃが りっちゃんの元気サラダ くだもの（柿）	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、きざみこんぶ、 かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、いとこんにやく、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、赤パプリカ、 かき	653	21.8
12	木	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの（りんご）	○	ペンネマカロニ 、油、こめこ、 さとう	牛乳 、とり肉、レンズまめ	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、 つぶコーン、 りんご	622	22.9
13	金	【七五三の行事食】 赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢 えのきと卵のすまし汁	○	こめ、もちこめ、 黒ごま 、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳 、ささげ、とり肉、 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	601	28.4
16	月	きんぴらごはん 小魚（めひかり）のカレー揚げ 臭汁	○	こめ、もちこめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、あげ油、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、油あげ、めひかり、 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	635	28.1
17	火	セサミトースト ミネストラスープ 海藻サラダ	○	食パン 、マーガリン、 白すりごま 、 さとう、油、じゃがいも、 でんぶん、ごま油	牛乳 、とり肉、白いんげん、 たまご 、 かいそうミックス	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、キャベツ、つぶコーン	598	22.6
18	水	ごはん 魚（あかうお）のもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、マヨネーズ（卵不使用）	牛乳 、あかうお、赤みそ、かつおぶし、 かまぼこ、とうふ、なまわかめ	にんじん、つぶコーン、こまつな、 もやし、長ねぎ、だいこん	637	29.2
19	木	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 じゃがいも、油、さつまいも	牛乳 、かつおぶし、ぶた肉、もずく、 たまご 、白みそ、赤みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、 長ねぎ、えのきたけ、青な	624	24.3
20	金	ごはん ポークチャップ 野菜スープ くだもの（みかん）	○	こめ、むぎ、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、セロリー、にんじん、 キャベツ、つぶコーン、 みかん	650	27.0
24	火	あしたばパン 魚（ホキ）のコーンフ레이크焼き かぶとABCマカロニのスープ	○	あしたばパン 、油、ソフトパンこ、 コーンフ레이크、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳 、ホキ、 ピザチーズ 、とり肉	玉ねぎ、にんにく、にんじん、かぶ、 かぶ(葉)	601	31.0
25	水	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え くだもの（りんご）	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぶん	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、キャベツ、青な、 りんご	645	25.0
26	木	あんかけうどん もやしのごま醤油 スイートポテト	○	れいとううどん 、油、でんぶん、 さとう、ごま油、 白すりごま 、 さつまいも、 バター 、 なまクリーム	牛乳 、とり肉、油あげ、 ちょうりょう牛乳	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、 しめじ、長ねぎ、もやし、青な	602	21.0
27	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 魚（さば）のピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物 くだもの（みかん）	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油、油	牛乳 、さば、ぶた肉、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、さやいんげん、 みかん	671	29.4
30	月	キムチチャーハン ワントンスープ フルーツヨーグルトかけ	のむ ヨーグルト	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 ウェーブワントン 、ごま油	のむヨーグルト （マスカット味）、 とり肉、 プレーンヨーグルト	にんじん、ピーマン、キムチ、玉ねぎ、 はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ、 しょうが、 おうとう 、 パイン 、 みかん	623	18.7

毎月19日は食育の日です

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



※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-Eleven、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。

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	561	626	706	23.2	25.7	28.7
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