

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	ごはん 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、あかうお、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	598	25.9
5	水	(【文化の日の行事食】) わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁 くだもの	○	こめ、むぎ、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、だいず、 とりひき肉、ぶたひき肉、 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、 みかん	605	25.2
6	木	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、こむぎこ、 ソフトマーガリン、さとう	牛乳、とりひき肉、 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、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 りんご	599	22.6
7	金	きな粉揚げパン みそワタンスープ くだもの	○	コッペパン、あげ油、さとう、 油、ウェーブワタンス、 ごま油、白ごま	牛乳、きなこ、とりひき肉、 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、 みかん	609	21.9
11	火	あんかけうどん ポテトのチーズ焼き フルーツポンチ	○	れいとううどん、油、 でんぶん、じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、なまわかめ、 油あげ、ベーコン、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 はくさい、長ねぎ、 青な、 パイナップル 、 みかん 、 りんご	640	24.1
12	水	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、バター、油、 でんぶん、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、トマトピューレ、 セロリー、にんじん、キャベツ、 えのきたけ	599	25.4
13	木	ごはん 魚の梅みそ焼き 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、めばる、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	608	26.9
14	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯 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、くろまい、 黒ごま、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、とりもも肉、 たまご	しょうが、にんにく、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	607	28.2
17	月	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 りよくとうはるさめ、 でんぶん、ごま油	牛乳、とり肉、 なまわかめ、 たまご	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 はくさいキムチ 、長ねぎ、 もやし、青な、しょうが、 りんご	596	21.5
18	火	ごはん 肉じゃが わかめサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、白ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、いとこんにやく、 キャベツ、もやし、つぶコーン、 オレンジ	616	22.1
19	水	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんピーンズ(スパイシー)	○	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	609	29.0
20	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、花かつお、とりひき肉、 たまご 、もずく、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	611	23.7
21	金	黒砂糖食パン 魚のパジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ざとう食パン、オリーブ油、 油、じゃがいも、こむぎこ、 バター、なまクリーム	牛乳、かんボラ、とり肉、 白いんげんまめペースト、 ちょうりょう牛乳 、 とうにゅう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、かぶ、かぶ(葉)	656	29.9
25	火	セサミトースト マカロニスープ くだもの	○	食パン、ソフトマーガリン、 白すりごま、さとう、油、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、とり肉、レンズまめ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、 みかん	600	22.1
26	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ くだもの	○	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、 りんご	628	26.1
27	木	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 臭汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、油、 さとう、あげ油、でんぶん、 じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、 きびなご、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、 いとこんにやく	644	27.6
28	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん サバのピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物 ★PTAよりお楽しみセレクトデザート	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 ごま油、油、バニラアイス	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、 オレンジシャーベット	628	28.2

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、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。

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	551	615	693	22.9	25.3	28.3
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