

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	木	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子(南瓜入り)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 しらたまこ	牛乳、油あげ、とりひき肉、 たまご、なまわかめ、とうふ	にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、ほししいたけ、青な、 かぼちゃ	621	22.1
3	金	ごはん そぼろふりかけ さわらのみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、さかな、 白みそ、赤みそ、油あげ	しょうが、ごぼう、にんじん、 玉ねぎ、だいこん、青な	613	25.9
6	月	秋野菜のカレーライス コールスロー 梨	○	こめ、むぎ、さつまいも、油、 こむぎこ、乳不使用マーガリン、 さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、れんこん、エリンギ、 しめじ、りんご、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり、なし	648	19.1
7	火	わかめごはん ししゃもの唐揚げ カリカリ油揚げのサラダ 五目汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、油	牛乳、ししゃも、油あげ、 なまわかめ、とり肉、赤みそ、 白みそ	長ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、青な	596	25.9
8	水	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(マスカット)	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、 油、でんぶん、乳不使用マーガリン じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、ぶた肉、 なまわかめ、赤みそ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、青な、 くだもの	625	30.3
9	木	ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドゥチ	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、 きざみこんぶ、花かつお、ぶた肉、 かまぼこ、とうふ、白みそ	ほししいたけ、にんじん、青な、 もやし、だいこん、長ねぎ、 チンゲンサイ	595	25.6
10	金	米粉パン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	米粉パン、じゃがいも、 油、赤ざらめ、なまクリーム、 乳不使用マーガリンこむぎこ	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ、とり肉、白いんげん	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 トマトビュレ、トマトジュース、 にんじん、キャベツ	635	29.1
14	火	さけご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 さわにわん	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 青な、もやし	593	21.0
15	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 くだもの(梨)	ジョア	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 白すりごま	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、たまご	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、青な、もやし、くだもの	664	27.2
16	木	秋の彩りごはん 鮭の香味焼き 豚汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、さかな、とうふ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、 玉ねぎ、青な、にんにく、長ねぎ	609	27.2
17	金	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ くだもの(ぶどう)	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 こむぎこ、さとう、白ごま 乳不使用マーガリン	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ、きざみこんぶ、 花かつお	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトジュース、トマトビュレ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 赤パプリカ、くだもの	625	25.5
20	月	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ、むぎ、乳不使用マーガリン、 マーマレード、油、じゃがいも	牛乳、とりもも肉、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 玉ねぎ、セロリー、にんじん、 キャベツ、青な	592	24.0
21	火	ハニートースト レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルト	○	食パン、はちみつ、 乳不使用マーガリン、油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、 ブレンヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトビュレ、 おうとう、バイン、みかん	621	25.1
22	水	キムチチャーハン ユミータン くだもの(柿)	○	こめ、むぎ、油、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、とりひきにく	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 りんご、しょうが、にんにく、 キャベツ、つぶコーン、くだもの	617	22.8
23	木	ブルコキ丼 荻わかめサラダ くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま、でんぶん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 りんご、しょうが、にんにく、 キャベツ、つぶコーン、くだもの	617	22.8
24	金	【とれたて村給食】 ごはん めばるのごまみそ焼き キャベツと切干大根のサラダ 🍷駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 ねりごま、油、でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、 なまわかめ、とうふ、たまご	キャベツ、にんじん、きゅうり きりぼしだいこん、玉ねぎ、 🍷しめじ、青な	659	29.0
27	月	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 とうふ、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、きゅうり、もやし	607	25.5
28	火	七穀ごはん 沖目鯛のたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぶん、 あげ油、油、さとう	牛乳、しろみぎかな、もずく、 たまご	玉ねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、だいこん、キャベツ、 えのきたけ、長ねぎ、青な	592	24.7
29	水	かけけんちんうどん きすとさつまいもの天ぷら	○	れいとううどん、油、 さつまいも、はくりきこ、	牛乳、ぶた肉、油あげ、たまご、 とうにゅう、さかな	にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、はくさい、こんにゃく、 青な	594	23.7
30	木	菜飯 鮭のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、白みそ、 赤みそ、とうにゅう	青な、しょうが、長ねぎ、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 はくさい	596	27.1
31	金	ビスキュイパン かぼちゃのクリームスープ くだもの(みかん)	○	食パン、乳不使用マーガリン、 グラニューとう、油、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 クリームコーン、青な、くだもの	609	20.9

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



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	552	615	694	22.7	25.1	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

※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、7-mond、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、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。