

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	ゆかりごはん 鮭のしょうが風味焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまし汁	○	こめ、むぎ、 白ごま	牛乳 、さかな、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	559	26.6
5	水	【文化の日の行事食】 わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん	牛乳 、たきこみわかめ、 とりひき肉、ぶたひき肉、 とうふ、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	574	24.2
6	木	豚丼 わかめの味噌汁 マスカット	○	こめ、むぎ、でんぶん	牛乳 、ぶた肉、とうふ、油あげ 赤みそ、白みそ、わかめ	青な、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、 くだもの	643	23.0
7	金	きな粉揚げパン みそワントンスープ	○	コッペパン 、あげ油、さとう、 油、 ウェーブワントン 、 ごま油	牛乳 、きなこ、ぶたひき肉、 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	510	21.7
10	月	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め トック	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぶん、トック	牛乳 、なまあげ、ぶた肉、赤みそ たまご 、とり肉	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、 もやし、青な、長ねぎ	644	25.1
11	火	あんかけうどん サイコロサラダ フルーツヨーグルト(みかん)	○	れいとううどん 、油、さつまいも でんぶん、じゃがいも	牛乳 、とり肉、 油あげ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、しめじ、長ねぎ、 青な、みかん	519	23.5
12	水	ごはん 鱈の東煮 野菜のごま酢あえ 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 、さかな、赤みそ、油あげ、 とうふ、わかめ	にんじん、もやし、 ごぼう、だいこん、 長ねぎ、青な	649	27.5
13	木	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、乳不使用マーガリン 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、トマトビュレ、 セロリー、にんじん、キャベツ、 えのきたけ	622	24.6
14	金	セルフフィッシュバーガー ミネストラスープ	○	ショートニングパン、あげ油	牛乳 、ベーコン、 たまご 、さかな	セロリ、にんじん、玉ねぎ、 トマト、パセリ	621	26.8
17	月	キムチチャーハン いも団子汁 りんご	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、赤みそ、白みそ	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、長ねぎ、 ごぼう、青な、 くだもの	542	22.0
18	火	ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ オレンジ	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 乳不使用マーガリン、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、 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、トマトビュレ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 くだもの	555	23.0
19	水	ごはん のりの佃煮 ツナ入り卵焼き みそ汁	ジョア	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 、ツナ、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	626	26.6
20	木	五目 わかめラーメン チキンチキンごぼう 柿	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、 ごま油、でんぶん、あげ油 じゃがいも	牛乳 、いか、とり肉、 なまわかめ	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、ごぼう	562	28.7
21	金	焼きカレーパン かぶのクリーム煮	○	ショートニングパン 、油、 じゃがいも、 こむぎこ 、 乳不使用マーガリン	牛乳 、ぶたひき肉、とり肉、 白いんげん、 ちょうりょう牛乳 、 とうにゅう、大豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、かぶ(葉)	623	31.2
25	火	セサミトースト マカロニスープ みかん	○	食パン 、乳不使用マーガリン、 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、 くだもの	553	21.6
26	水	さんまの蒲焼き丼 たまごとコーンのスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ あげ油、白ごま	牛乳 、さかな、 たまご	にんじん、 玉ねぎ、クリームコーン、 つぶコーン、青な、長ねぎ、 しょうが	656	26.9
27	木	こぎつねごはん ししゃものピリ辛焼き 呉汁	○	こめ、むぎ、油、 さとう、 こむぎこ 、 じゃがいも	牛乳 、とりひき肉、油あげ、 こさかな、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	554	28.5
28	金	【板橋ふれあい農園会給食】 大根めし 鶏肉の長ねぎソース ☆板橋区産大根の煮物 りんご	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油、油	牛乳 、さば、とり肉、なまあげ ぶた肉	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、くだもの	568	28.6

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-MOD」、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	529	589	663	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