

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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	菜飯 魚(あじ)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 、 じゃがいも、さとう	牛乳、さかな、とり肉、白みそ、 赤みそ、とうにゅう	青な、しょうが、長ねぎ、はくさい こんにやく、にんじん、だいこん、	597	26.8
3	金	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 くだもの(マスカット)	○	こめ、むぎ、でんぶん、 白すりごま 、さとう	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、 キャベツ、青な、もやし、 くだもの	664	27.2
6	月	【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
7	火	黒砂糖パン ポテのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	黒ざとうパン 、じゃがいも、 油、赤ざらめ、 なまクリーム 、 バター 、 こむぎこ	牛乳、とりひき肉、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、 トマトピューレ、トマトジュース、 にんじん、キャベツ	647	29.8
8	水	ブルコギ丼 茎わかめサラダ りんごゼリー	○	こめ、むぎ、油、ごま油、 白ごま 、でんぶん、さとう	牛乳、ぶた肉、くきわかめ、 こなかんてん	玉ねぎ、しょうが、にら、にんじん、 りんご 、もやし、にんにく、キャベツ つぶコーン、 りんごジュース	641	22.6
9	木	北海ラーメン 大豆とポテのフライ くだもの(梨)	○	ちゅうかめん 、 白ごま 、 油、でんぶん、ごま油 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、とり肉、 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	621	29.0
10	金	ごはん ひじきふりかけ 魚(さわら)のみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、さかな、 白みそ、赤みそ、とり肉	しょうが、ごぼう、にんじん、 玉ねぎ、だいこん、青な	612	26.0
14	火	秋野菜のカレーライス コールスロー	○	こめ、むぎ、さつまいも、油、 こむぎこ 、ソフトマーガリン、 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、	648	19.1
15	水	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、 バター 、油、 マーマレード 、じゃがいも	牛乳、とりもも肉、	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	597	24.1
16	木	スパゲッティミートソース りっちゃんの元氣サラダ くだもの(柿)	○	スパゲッティ 、赤ざらめ、 さとう、 白ごま 、油	牛乳、とりひき肉、 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、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 赤パブリカ、 くだもの	602	24.4
17	金	秋の彩りごはん 魚(赤魚)の塩麹焼き みそ汁	○	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	609	27.2
20	月	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 油、さとう、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、 とりひき肉、 たまご 、とり肉、	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ、 青な	608	24.6
21	火	【鉄分強化】 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かけ	○	食パン 、はちみつ、油、 ソフトマーガリン、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、とり肉、 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、トマトピューレ、 おうとう 、 りんご 、 みかん	620	21.8
22	水	【とれたて村給食】 ごはん 魚(めばる)のごまみそ焼き キャベツと切干大根の和え物 ☆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、 きりぼしだいこん、玉ねぎ、 ☆しめじ、青な	659	29.0
23	木	ご飯 鶏肉とじゃが芋のみそ煮 アーモンド和え	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 アーモンドパウダー	牛乳、とり肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 青な、もやし	607	21.1
24	金	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ、むぎ、油、ごま油、 でんぶん、 白ごま 、さとう	牛乳、とりひき肉、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	602	25.4
27	月	七穀ごはん 魚(すけそうだら)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、さかな、 たまご 、もずく	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
28	火	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ くだもの(極早生みかん)	○	食パン 、ソフトマーガリン、 ねりごま 、 白すりごま 、 グラニューとう、油、 じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、とり肉、とうにゅう ちょうりょう牛乳 、	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、 クリームコーン、かぼちゃ、 くだもの	616	20.9
29	水	ごはん ししゃもの南蛮やき 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、とり肉 なまわかめ、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
30	木	かけけんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	○	れいとううどん 、板橋さとう さつまいも、 はくりきこ 、 ソフトマーガリン、 黒ごま	牛乳、とり肉、 たまご 、 とうにゅう、油あげ	にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、はくさい、こんにやく、 青な	597	23.0
31	金	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドウチ	○	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	592	24.8

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



※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、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。

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	553	617	695	22.4	24.7	27.6
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