

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	(【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、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	595	24.7
5	水	ペンネ・ポロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの(柑橘類)	○	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、セロリ、 くだもの	605	23.3
6	木	きんぴらごはん 小魚(にぎす)のカレー揚げ みそ汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、油、 さとう、 こむぎこ 、あげ油、 さつまいも	牛乳 、とりひき肉、油あげ、 こざかな、白みそ、赤みそ	青な、ごぼう、えのきだけ、 はくさい、長ねぎ、にんじん	606	24.6
7	金	【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(柿)	○	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、 くだもの	641	26.9
10	月	ごはん 魚(さわら)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 、さかな、赤みそ、 とうふ、油あげ	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	617	27.5
11	火	きな粉揚げパン みそワントンスープ くだもの(りんご)	○	コッペパン 、あげ油、ごま油、 油、 ウェーブワントン 、 グラニューとう、 白ごま	牛乳 、きなこ、とり肉、 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、 えのきだけ、つぶコーン、 長ねぎ、 くだもの	605	21.6
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、 えのきだけ	601	24.6
13	木	あんかけうどん ポテトのチーズ焼き フルーツミックス	○	れいとううどん 、油、 でんぶん、じゃがいも	牛乳 、とり肉、かまぼこ、 油あげ、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、しめじ、長ねぎ、 青な、 パイン 、 おうとう 、 りんご	593	24.1
14	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯 もずく入り卵焼き すまし汁	○	こめ、もちごめ、くろまい、油 黒ごま 、なまふ、じゃがいも	牛乳 、もずく、とうふ、 たまご	キャベツ、長ねぎ、青な にんじん、玉ねぎ、だいこん	622	27.9
17	月	北前野弁表会の振替休業日						
18	火	セサミトースト マカロニスープ くだもの(みかん)	○	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、 くだもの	585	21.6
19	水	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 白ごま 、ごま油	牛乳 、とり肉、なまわかめ かつお	花 玉ねぎ、にんじん、 いとこんにやく、キャベツ、 もやし、つぶコーン	640	23.3
20	木	【鉄分強化】 五目わかめラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(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	600	28.7
21	金	鯛めし 青菜ともやしの胡麻醤油 えのきと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 白ごま	牛乳 、さかな、とうふ、 たまご 、とり肉	にんじん、青な、えのきだけ はくさい、玉ねぎ、もやし	598	30.7
25	火	黒砂糖パン 魚(カレイ)のバジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ざとうパン 、油、オリーブ油 じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳 、さかな、とり肉、 白いんげん、 ちょうりょう牛乳 、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、かぶ(葉)	627	30.6
26	水	キムチチャーハン たまごと春雨のスープ ぶどうゼリー	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 りよくとうはるさめ、 でんぶん、ごま油、さとう	牛乳 、とり肉、なまわかめ こなかんでん、 たまご	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、長ねぎ、 もやし、青な、しょうが、 ぶどうジュース	631	21.1
27	木	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぶん	牛乳 、なまあげ、とり肉、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、 もやし、青な	614	24.4
28	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん サバのぶり辛焼き ☆板橋区産大根の煮物	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 さとう、ごま油、油	牛乳 、さば、とり肉、なまあげ	にんにく、しょうが、長ねぎ、 こんにゃく、にんじん、 ★だいこん、たけのこ、 れいとうグリーンピース	644	28.6

毎月19日は食育の日です

※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。

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



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	550	613	691	23.1	25.5	28.5
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