

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)
1	水	とみん ひ 都民の日						
2	木	ごはん エコふりかけ 魚(シルバー)のみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 でんぶん、ごま油、 じゃがいも	牛にゅう、こんぶ、かつおぶし、 シルバー、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、こまつな	620	29.5
3	金	プルコギ丼 くきわかめサラダ パイン缶	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ごま油、でんぶん	牛にゅう、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 しょうが、にんにく、キャベツ、 スライスパインかん	608	22.6
6	月	<行事食 十五夜> こぎつねごはん かきたま汁 お月見だんご	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、白玉こ	牛にゅう、油あげ、とりひき肉、 たまご、わかめ、きぬごしとうふ	にんじん、しょうが、玉ねぎ、だいこん、 しいたけ、こまつな、かぼちゃ	630	22.8
7	火	北海道ラーメン 大豆とポテトのフライ りんご	○	ちゅうかめん、ごま油、 白ごま、油、バター、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛にゅう、いか、えび、ぶた肉、 わかめ、赤みそ、赤あまみそ、 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、コーン、長ねぎ、 こまつな、りんご	622	30.1
8	水	菜飯 魚(サバ)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	牛にゅう、さば、ぶた肉、 白みそ、赤みそ、豆にゅう	こまつな、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
9	木	<鉄分強化献立> 練りごまトースト ◆レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルトかけ	○	食パン、ソフトマーガリン、 練りごま、白すりごま、 グラニューとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ	牛にゅう、レンズ豆、ぶた肉、 ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 パインかん、みかんかん	630	23.2
10	金	ごはん のりのつくだに ぶた肉とじゃがいものみそ煮 カリカリ油あげのサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、ごま油	牛にゅう、のり、ぶた肉、 赤みそ、油あげ、わかめ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、もやし、キャベツ	621	22.8
13	月	スポーツの日						
14	火	いそおこわ キャベツと切干し大根の和え物 とん汁	○	こめ、もち米、さとう、油、 じゃがいも	牛にゅう、ひじき、とり肉、 こんぶ、わかめ、ぶた肉、 とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ	糸こんにゃく、にんじん、キャベツ、 切干しだいこん、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、長ねぎ	592	24.6
15	水	スパゲッティミートソース 元気サラダ かき	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 こむぎこ、バター、さとう、 白ごま	牛にゅう、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ、こんぶ、花かつお、 こんぶ	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、 コーン、赤パプリカ、かき	624	25.2
16	木	<郷土料理 北海道> 秋の彩りごはん 魚(さけ)のちゃんちゃん焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、 さとう、油、バター	牛にゅう、油あげ、さけ、 白あまみそ、とうふ、わかめ	にんじん、ごぼう、しめじ、玉ねぎ、 キャベツ、だいこん、長ねぎ、こまつな	614	26.7
17	金	秋野菜のカレーライス コールスロー りんご	○	こめ、むぎ、★さつまいも、 油、こむぎこ、バター、さとう	牛にゅう、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、コーン、りんご	673	18.5
20	月	洋風たまごとじうどん さつまいも蒸しパン	○	うどん、油、でんぶん、 バター、★さつまいも、 はくくりきこ、さとう	牛にゅう、とり肉、たまご、 豆にゅう	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、こまつな	591	22.1
21	火	コーンライス とり肉のマーマレード焼き キャベツとじゃがいものスープ	○	こめ、むぎ、バター、 マーマレード、油、じゃがいも	牛にゅう、とりもも肉、ぶた肉	にんにく、コーン、しょうが、玉ねぎ、 セロリー、にんじん、キャベツ、こまつな	592	24.8
22	水	ごはん ししゃもの南ばんやき ごぼうのバリバリサラダ 五目汁	○	こめ、むぎ、さとう、あげ油、 油	牛にゅう、ししゃも、とり肉、 赤みそ、白みそ	長ねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、 キャベツ、しょうが、玉ねぎ、だいこん、 こまつな	595	24.8
23	木	<世界の料理 イギリス> ミルクパン シェパーズパイ スコッチブロス(麦と野菜のスープ)	○	ミルクパン、じゃがいも、 生クリーム、バター、油、 こむぎこ、おしむぎ	牛にゅう、ちょうり用牛にゅう、 ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、にんじん、キャベツ	608	25.8
24	金	<とれたて村給食 しめじ> ごはん 魚(カレイ)のごまみそ焼き 野菜のからし和え ☆駒ヶ根産しめじとたまごのすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 ねりごま、ごま油、でんぶん	牛にゅう、カレイ、白あまみそ、 とうふ、たまご	もやし、こまつな、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、☆しめじ	639	30.5
27	月	さんまごはん 煮びたし みそ汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 あげ油、さとう、白ごま、 じゃがいも	牛にゅう、さんま、花かつお、 かつおぶし、とうふ、わかめ、 白みそ、赤みそ	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、 こまつな、だいこん、えのきだけ	593	23.1
28	火	わかめごはん 和風たまご焼き かしわ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、 じゃがいも、油、さとう	牛にゅう、たきこみわかめ、 ぶたひき肉、たまご、とり肉、 油あげ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、こまつな	623	25.5
29	水	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	牛にゅう、ぶたひき肉、だいず、 とうふ、赤あまみそ、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 しいたけ、長ねぎ、にら、キャベツ、 きゅうり、もやし	618	25.7
30	木	カレー焼きパン 野菜スープ かき	○	ショートニングパン、油、 こむぎこ、ソフトパンこ、 じゃがいも	牛にゅう、ぶたひき肉、だいず、 とり肉	にんじん、玉ねぎ、セロリー、キャベツ、 コーン、かき	600	22.5
31	金	きのこのスープスパゲッティ さいころサラダ かぼちゃプリン	○	スパゲッティ、油、バター、 でんぶん、じゃがいも、さとう	牛にゅう、とり肉、ベーコン、 ちょうり用牛にゅう、かんてん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 エリンギ、しめじ、きゅうり、コーン、 かぼちゃ	585	22.7

まいつき にら しよくいく ひ
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



※食材入荷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。
※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。
★マークの食材は、地域の農園で育ったとれたての野菜を使用します。
☆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の野菜を使用しています。
◆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。

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	551	613	689	22.5	24.8	27.7
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8