

| 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) |
| 3  | 月  | ぶんか 文化の日                                                                          |    |                                                |                                                      |                                                                     |             |          |
| 4  | 火  | ひじきごはん<br>きくかな 菊花煮し<br>さつまいものみそ汁                                                  | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、<br>でんぶん、★さつまいも                    | 牛にゅう、とり肉、ひじき、<br>油あげ、とりひき肉、<br>ぶたひき肉、とうふ、<br>白みそ、赤みそ | にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、<br>コーン、だいこん、こまつな                                | 599         | 23.7     |
| 5  | 水  | ごはん<br>さかな しろうと 魚(白糸タラ)のもみじ焼き<br>あおな 青菜ともやしのごまじょうゆ和え<br>すまし汁                      | ○  | こめ、むぎ、<br>たまご不使用マヨネーズ、<br>白ごま                  | 牛にゅう、白糸タラ、赤みそ、<br>とうふ、わかめ                            | にんじん、コーン、こまつな、もやし、<br>長ねぎ、だいこん                                      | 616         | 26.5     |
| 6  | 木  | セサミトースト<br>マカロニスープ<br>ぶどうゼリー                                                      | ○  | 食パン、ソフトマーガリン、<br>白すりごま、さとう、油、<br>じゃがいも、マカロニ    | 牛にゅう、とり肉、レンズ豆、<br>かんでん                               | にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、<br>マッシュルーム、ぶどうジュース                              | 586         | 21.5     |
| 7  | 金  | ＜鉄分強化献立＞<br>◆高野豆腐のそぼろ丼<br>たまごとコーンのスープ りんご                                         | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、<br>こめこ                            | 牛にゅう、とりひき肉、<br>こうやどうふ、たまご                            | にんじん、しいたけ、玉ねぎ、<br>クリームコーン、コーン、こまつな、<br>しょうが、りんご                     | 638         | 26.8     |
| 10 | 月  | ＜郷土料理 埼玉県＞<br>かてめし ゼリーフライ<br>けんちん汁                                                | ○  | こめ、むぎ、さとう、<br>じゃがいも、油、こむぎこ、<br>あげ油、さといも        | 牛にゅう、だいす、とり肉、<br>おから、とうふ、<br>ちょうり用牛にゅう               | にんじん、たけのこ、さやいんげん、<br>玉ねぎ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、<br>こまつな                      | 606         | 21.9     |
| 11 | 火  | ごはん<br>さかな 魚(ブリ)のにんにくみそ焼き<br>あぶら い 油あげ入りごま酢あえ きのこと汁                               | ○  | こめ、むぎ、さとう、ごま油、<br>白すりごま                        | 牛にゅう、ブリ、赤あまみそ、<br>油あげ、ぶた肉                            | にんにく、長ねぎ、唐辛子、にんじん、<br>もやし、コーン、だいこん、<br>こんにゃく、玉ねぎ、しいたけ、<br>しめじ、えのきだけ | 610         | 27.1     |
| 12 | 水  | ＜鉄分強化献立＞<br>タンメン<br>◆鉄ちゃんビーンズ                                                     | ○  | ちゅうかめん、ごま油、油、<br>でんぶん、あげ油                      | 牛にゅう、とり肉、だいす、<br>こうやどうふ                              | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、<br>もやし、キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ                          | 594         | 27.1     |
| 13 | 木  | ＜世界の料理 ハンガリー＞<br>ハニートースト<br>グヤーシュ はな 花みかん                                         | ○  | 食パン、はちみつ、<br>ソフトマーガリン、<br>じゃがいも、油、バター、<br>こむぎこ | 牛にゅう、ぶた肉、ピザチーズ                                       | しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>トマトピューレ、みかん                                  | 620         | 21.0     |
| 14 | 金  | ＜行事食 七五三＞<br>こだいまいせきはん 古代米赤飯<br>にく て や とり肉の照り焼き やさい あます あ 野菜の甘酢和え<br>えのきとたまごのすまし汁 | ○  | こめ、もち米、黒まい、<br>黒ごま、さとう、ごま油、<br>でんぶん            | 牛にゅう、とりもも肉、たまご                                       | しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、<br>玉ねぎ、はくさい、えのきだけ、こまつな                          | 593         | 26.9     |
| 17 | 月  | きんぴらごはん<br>こさかな 小魚(ニギス)のカレーあげ<br>こしる 呉汁                                           | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、<br>こむぎこ、あげ油、<br>じゃがいも             | 牛にゅう、とりひき肉、<br>油あげ、ニギス、だいす、<br>白みそ、赤みそ               | にんじん、ごぼう、玉ねぎ、だいこん、<br>長ねぎ、こまつな                                      | 633         | 28.3     |
| 18 | 火  | あんかけうどん<br>キャベツのからししょうゆ和え<br>スイートポテト                                              | ○  | うどん、油、でんぶん、<br>白ごま、★さつまいも、<br>さとう、バター、生クリーム    | 牛にゅう、とり肉、かまぼこ、<br>油あげ、ちょうり用牛にゅう                      | 玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、<br>しめじ、長ねぎ、こまつな、キャベツ                            | 599         | 20.7     |
| 19 | 水  | キムチチャーハン<br>たまごと春雨のスープ かき                                                         | ○  | こめ、むぎ、油、はるさめ、<br>でんぶん、ごま油                      | 牛にゅう、ぶた肉、とり肉、<br>わかめ、たまご                             | にんじん、ピーマン、キムチ、<br>長ねぎ、もやし、こまつな、しょうが、<br>かき                          | 602         | 23.0     |
| 20 | 木  | コッパパン<br>さかな 魚(フカ)のバジル焼き<br>かぶのクリーム煮                                              | ○  | コッパパン、油、じゃがいも、<br>こむぎこ、バター                     | 牛にゅう、フカ、とり肉、<br>白いんげん、豆にゅう、<br>ちょうり用牛にゅう             | にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぶ                                                    | 605         | 30.6     |
| 21 | 金  | むぎごはん<br>はくさい なま 白菜と生あげの中華いため<br>からし和え                                            | ○  | こめ、おしむぎ、油、ごま油、<br>さとう、でんぶん                     | 牛にゅう、生あげ、ぶた肉、<br>赤あまみそ                               | しょうが、にんじん、たけのこ、<br>しいたけ、はくさい、チンゲンサイ、<br>にんにく、もやし、こまつな               | 611         | 25.1     |
| 24 | 月  | ふりかえきゅうじつ 振替休日                                                                    |    |                                                |                                                      |                                                                     |             |          |
| 25 | 火  | ごはん エコおかかふりかけ<br>もずく入りたまご焼き<br>みそ汁                                                | ○  | こめ、むぎ、白ごま、さとう、<br>じゃがいも、油                      | 牛にゅう、かつおぶし、<br>とりひき肉、たまご、もずく、<br>とうふ、白みそ、赤みそ         | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、<br>長ねぎ、えのきだけ、こまつな                               | 623         | 29.6     |
| 26 | 水  | パンネ・ボロネーゼ<br>まめ レンズ豆のサラダ りんご                                                      | ○  | ペンネマカロニ、油、<br>こむぎこ、バター、さとう                     | 牛にゅう、ぶたひき肉、<br>こなチーズ、レンズ豆                            | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、<br>トマトピューレ、キャベツ、もやし、<br>りんご                     | 620         | 23.5     |
| 27 | 木  | ゆかりごはん<br>にく 肉じゃが<br>わかめサラダ                                                       | ○  | こめ、むぎ、油、じゃがいも、<br>さとう、ごま油                      | 牛にゅう、ぶた肉、わかめ                                         | ゆかり、玉ねぎ、にんじん、<br>糸こんにゃく、キャベツ、もやし、<br>コーン                            | 603         | 21.2     |
| 28 | 金  | ＜板橋ふれあい農園会給食 大根＞<br>ごはん<br>さかな 魚(サバ)のピリ辛焼き<br>いたばし 区産大根の煮物 はな 花みかん                | ○  | こめ、むぎ、さとう、白ごま、<br>ごま油、油                        | 牛にゅう、さば、とり肉、<br>生あげ                                  | にんにく、しょうが、長ねぎ、<br>こんにゃく、にんじん、★だいこん、<br>たけのこ、グリーンピース、みかん             | 679         | 28.9     |

まいつき 11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



※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、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。  
◆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<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 11月分平均      | 551           | 613           | 689           | 22.8          | 25.2          | 28.1          |
| 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     |