

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)
3	月	文 化 の 日						
4	火	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまし汁	○	こめ, エッグフリーマヨネーズ, 白ごま	牛乳, しろいとだら, 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	592	25.8
5	水	【文化の日の行事食】 ごまごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ, 白ごま, 黒ごま, でんぶん	牛乳, とりひき肉, ぶたひき肉, 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	614	24.3
6	木	【保健給食委員コラボメニュー②】 ココア揚げパン みそワタンスープ 海藻サラダ	○	ショートニングパン, あげ油, さとう, 油, ウェーブワタタン, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, 白みそ, かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, キャベツ, えのきたけ, つぶコーン, 長ねぎ	596	20.7
7	金	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ くだもの	○	ペンネマカロニ, 油, こむぎこ, 乳なしソフトマーガリン, さとう	牛乳, ぶたひき肉, レンズまめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトビュレー, キャベツ, もやし, くだもの	614	22.8
10	月	ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	こめ, 油, ごま油, さとう, でんぶん	牛乳, なまあげ, ぶた肉, 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	616	24.9
11	火	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, ベーコン, 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, バイン, みかん	597	23.5
12	水	きんぴらごはん 魚の梅味噌焼き すまし汁(じゃがいも・大根・わかめ)	○	こめ, もちごめ, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, あじ, 赤みそ, なまわかめ	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, うめびしお, だいこん, 長ねぎ, 青な	594	26.2
13	木	ミルクトースト マカロニスープ くだもの	○	食パン, 油, 乳なしソフトマーガリン, じゃがいも, マカロニ	牛乳, コンデンスミルク, とり肉, レンズまめ	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, 青な, マッシュルーム, くだもの	595	22.8
14	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢あえ えのきと卵のすまし汁	○	こめ, もちごめ, くるまい, さとう, ごま油, でんぶん	牛乳, とりもも肉, たまご	しょうが, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ, 青な	592	26.4
17	月	振 替 休 日						
18	火	ごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ, 油, じゃがいも, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, いとこんにやく, キャベツ	624	21.0
19	水	【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, あげ油, ごま油, でんぶん	牛乳, いか, ほたてがいばしら, 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	665	42.2
20	木	黒砂糖食パン 魚のバジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ざとう食パン, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター	牛乳, かれい, とり肉, 白いんげん, ちょうりよう牛乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, かぶ(葉)	650	31.2
21	金	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き みそ汁	ジョ ア プ レ ー ン	こめ, さとう, 油, さつまいも	牛乳, 花かつお, とりひき肉, たまご, もずく, 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	592	23.4
24	月	振 替 休 日						
25	火	【図書コラボ・ハリーポッター】 ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ, 油, でんぶん, 乳なしソフトマーガリン, 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, トマトビュレー, セロリー, にんじん, キャベツ, えのきたけ	605	24.4
26	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん サバのピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物	○	こめ, 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, こんにやく, にんじん, ☆だいこん, たけのこ, れいとうグリーンピース	637	28.1
27	木	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 コーン入り中華スープ くだもの	○	こめ, 油, さとう, こめこ	牛乳, とりひき肉, こうやどうふ	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	610	23.7
28	金	キムチチャーハン トックと春雨のスープ	○	こめ, 油, ごま油, トック, りよくとうはるさめ	牛乳, ぶた肉, とり肉, なまわかめ	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, 長ねぎ, 青な, しょうが	592	20.4

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、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、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
◎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

の指導目標



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	548	611	688	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