

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)
2	金	ブルコギ丼 春雨サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、 でんぶん、りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 りんご 、 しょうが、にんにく、キャベツ、 つぶコーン、 くだもの	631	23.1
5	月	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、いか、かまぼこ、 とうにゅう、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、もやし、 長ねぎ、青な、 くだもの	634	31.5
6	火	ごはん 五目肉じゃが のりおひたし	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、のり	玉ねぎ、いとこんにやく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、キャベツ、青な	594	26.2
7	水	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、油、 さとう	牛乳、たきこみわかめ、ぶたひき肉、 たまご 、とうふ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	601	24.5
8	木	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆魚の十勝清水町産にんにくソース ☆どさんこ汁（十勝清水町産にんにく）	○	こめ、むぎ、ななこく、油、さとう、 じゃがいも、ごま油	牛乳、さかな、ぶた肉、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、 ☆にんにく 、しょうが、 にんじん、もやし、つぶコーン	595	26.2
9	金	秋野菜のカレーライス コールスロー	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、 油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちようりよう牛乳 、 ビザチース	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	689	20.7
12	月	ス ポ ー ツ の 日						
13	火	ひよこライス 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、 マーマレード 、油、 じゃがいも	牛乳、ひよこまめ、 ムキエビ 、とり肉、 とりもも肉、ぶた肉	にんにく、パセリ、しょうが、玉ねぎ、 セロリー、にんじん、キャベツ、青な	592	23.8
14	水	ごはん ひじきふりかけ 魚のみそだれかけ 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	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、 だいこん、長ねぎ、青な	621	26.7
15	木	ミルクパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	ミルクパン 、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、ベーコン、ぶたひき肉、だいず、 ビザチース 、とり肉	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、 セロリー、にんじん、キャベツ	615	27.2
16	金	ジュシー（沖縄風炊き込みごはん） タマナー（キャバ）チャンプルー イナムドゥチ（沖縄風豚汁）	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ、きざみこんぶ、 ツナ、花かつお、かまぼこ、とうふ、 白みそ	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、ピーマン、だいこん、 長ねぎ、青な	592	27.1
19	月	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうどうふ、赤みそ、くきわかめ	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、つぶコーン	620	24.6
20	火	菜飯 白身魚の変わりソース みそ汁	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、でんぶん、 あげ油、油、さとう	牛乳、さかな、油あげ、とうふ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	青な、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	639	27.4
21	水	かけけんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	れいとううどん 、油、さといも、 さつまいも、 はくりきこ 、黒ざとう	牛乳、とり肉、油あげ、 たまご 、 とうにゅう	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	585	22.0
22	木	【鉄分強化献立】 ハニートースト ◆レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトかけ	○	食パン 、はちみつ、 ソフトマーガリン 、 油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、ベーコン、 ブレンヨ-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、 みかん缶 、 バイン缶 、 ぶどう缶 、	634	23.3
23	金	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、青な、 れいとうグリーンピース、しょうが、 くだもの	651	26.2
26	月	【保健給食委員コラボ給食】 キムチチャーハン トック卵スープ くだもの（みかん）	○	こめ、油、トック	牛乳、ぶた肉、とり肉、 たまご	にんじん、ピーマン、白菜キムチ、玉ねぎ、 えのきだけ、青な、しょうが、 みかん	608	28.8
27	火	ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ 春雨入り豆腐汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、 ごま油、りよくとうはるさめ	牛乳、さかな、白みそ、とりひき肉、 とうふ、なまわかめ	キャベツ、だいこん、にんじん、玉ねぎ、 はくさい、長ねぎ、青な	633	27.9
28	水	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ くだもの	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 ソフトマーガリン 、さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、花かつお、 きざみこんぶ	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、 つぶコーン、赤パブリカ、 くだもの	642	26.2
29	木	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ イタリアンドレッシングサラダ	○	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 、 なまクリーム 、さとう	牛乳、ベーコン、 ちようりよう牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、クリームコーン、 キャベツ、つぶコーン、にんじん、 ブロッコリー、にんにく	601	19.7
30	金	秋の香りごはん 魚の塩麹焼き 卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、とうふ、 なまわかめ、 たまご	にんじん、えのきたけ、しめじ、 だいこん、長ねぎ、青な	641	31.9

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-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

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

556

620

699

23.4

25.9

28.9

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