

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	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、油あげ	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
5	月	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
6	火	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、 ピザチーズ 、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
7	水	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、 れいとうとうふ、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
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、 バター	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	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ シナノスマイル	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳 、ぶた肉、いか、ささかまぼこ、 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	644	26.2
13	火	秋野菜のカレーライス コールスロー 梨	○	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 、 ピザチーズ	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、 くだもの	689	20.7
14	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え りんご	○	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、 れいとうグリーンピース、キャベツ、青な、 しょうが、 くだもの	651	26.2
15	木	ジューシー（沖縄風炊き込みごはん） タマナー（キャツ）チャンプルー イナムドゥチ（沖縄風豚汁）	○	こめ、もちこめ、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、きやいんげん、 キャベツ、もやし、ピーマン、だいこん、 長ねぎ、青な	592	27.1
16	金	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
19	月	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 卵スープ	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、でんぶん	牛乳 、油あげ、ししゃも、とり肉、 たまご 、なまわかめ	つぶコーン、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 青な、しょうが	608	28.8
20	火	【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、 おうとう 、 パイン 、 みかん	634	23.3
21	水	プルコギ丼 春雨サラダ シャインマスカット	○	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
22	木	菜飯 魚の香り揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん、あげ油、 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、しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、玉ねぎ	639	27.4
23	金	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
26	月	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、きやいんげん、キャベツ、青な	593	21.8
27	火	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 、 とうにゅう	玉ねぎ、かぼちゃ、クリームコーン、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー、にんにく	601	19.7
28	水	コーンライス 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、 バター 、 マーマレード 、油、 じゃがいも	牛乳 、とりもも肉、とり肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 玉ねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、 青な	592	23.8
29	木	スパゲッティミートソース りっちゃん元氣サラダ ミニトマト	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 白ごま	牛乳 、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ 、 きざみこんぶ、花かつお	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、赤パプリカ、 くだもの	642	26.2
30	金	秋の香りごはん 魚の塩麹焼き 卵のすまし汁	○	こめ、もちこめ、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、なましいたけ、しめじ、 だいこん、長ねぎ、青な	652	33.3

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、ｱｰﾓﾄﾞ、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。

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



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	557	622	701	22.9	25.3	28.3
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

