



R7

10月給食こんだて表



板橋区立板橋第七小学校

日	曜日	こんだて	飲み物	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	木	ごはん ひじきふりかけ バサの竜田揚げ 根菜汁		こめ, むぎ, 白ごま, 油 さとう, でんぷん, 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 玉ねぎ, だいこん, 青な	613	24.4
3	金	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子(南瓜入り)		こめ, むぎ, さとう, でんぷん しらたまこ	牛乳, 油あげ, とりひき肉 たまご わかめ, とうふ	にんじん, しょうが, 玉ねぎ だいこん, ほししいたけ, 青な かぼちゃ	621	22.1
6	月	秋野菜のカレーライス コールスロー		こめ, むぎ, さつまいも, 油 こむぎご, ソフトマーガリン さとう	牛乳, 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 つぶコーン, きゅうり	648	19.1
7	火	黒砂糖食パン ポテトのミートグラタン 白いんげん豆のスープ		黒さとう食パン, じゃがいも 油, 赤さらめ, なまクリーム バター, こむぎご	牛乳, ぶたひき肉 だいず, ピザチーズ とり肉, 白いんげんまめ	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 にんじん, キャベツ	635	29.1
8	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 りんご		こめ, むぎ, さとう でんぷん, 白すりごま	牛乳, とり肉 こうや豆腐 たまご	玉ねぎ, にんじん, グリンピース キャベツ, 青菜, もやし, くだもの	618	25.5
9	木	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ オレンジ		ちゅうかめん, ごま油 白ごま, 油, バター, でんぷん じゃがいも	牛乳, いか, むきえび, ぶた肉 わかめ, 赤みそ, 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 つぶコーン, 長ねぎ, 青な くだもの	625	29.7
10	金	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯) イナムドゥチ おひたし		こめ, むぎ, 油, さとう じゃがいも	牛乳, とり肉, 油あげ きざみこんぶ 花かつお, ぶた肉 かまぼこ, とうふ 白みそ	ほししいたけ, にんじん, 青な もやし, だいこん, 長ねぎ チンゲンサイ	595	25.6
14	火	開校記念祝い栗おこわ 鶏の唐揚げ 沢煮焼 フルーツポンチ		こめ, もち米, くり, 黒ごま こむぎご, でんぷん, 油 サラダ油, さとう	白ぶどうジョア, ささげ, とり肉 ぶた肉, とうふ 祝なると	ごぼう, にんじん, たけのこ しらたき, えのきたけ しょうが, 長ねぎ バイン, りんご, なつみかん	597	22.4
16	木	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ パイナップル		スパゲッティ, 油, 赤さらめ こむぎご, 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	625	25.5
17	金	秋の彩りごはん さばの塩麹焼き みそ汁		こめ, むぎ, さつまいも さとう	牛乳, 油あげ, さかな とうふ, わかめ 赤みそ, 白みそ	にんじん, ごぼう, しめじ, はくさい 玉ねぎ, 青な	609	27.2
20	月	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁		こめ, むぎ, 白ごま じゃがいも, 油, さとう	牛乳, 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, 長ねぎ 青な	621	25.1
21	火	【鉄分強化】 ハニートースト ◆レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルトかけ		食パン, 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 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 りんご, バイン, なつみかん	619	22.3
22	水	【とれたて村給食】 ごはん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの和え物 ☆胸ヶ根産しめじと卵のすまし汁		こめ, むぎ, さとう こむぎご, 白ごま ねりごま, 油, でんぷん	牛乳, ちくわ 青のり わかめ とうふ, たまご	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ ☆しめじ, 青な	623	24.8
23	木	コーンライス カレイのマーマレード焼き キャベツとじゃが芋のスープ フルコギ丼		こめ, むぎ, バター マーマレード, 油, じゃがいも	牛乳, さかな ぶた肉	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	24.0
24	金	茎わかめサラダ		こめ, むぎ, 油, さとう ごま油, 白ごま, でんぷん	牛乳, ぶた肉 くきわかめ	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	617	22.8
27	月	麦たっぷりご飯 たらのだまねぎソース もずくと卵のすまし汁		こめ, むぎ, でんぷん あげ油, 油, さとう	牛乳, さかな もずく, ちりめんじゃこ たまご	玉ねぎ, にんにく, しょうが にんじん, キャベツ えのきたけ, 長ねぎ, 青な	617	29.8
28	火	練りごまトースト さつまいものクリームスープ オレンジ		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 さつまいも, バター, こむぎご	牛乳, とり肉 ちょうりよう牛乳	玉ねぎ, にんじん クリームコーン, くだもの	615	19.5
29	水	海鮮麻婆豆腐丼 野菜の中華風		こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油 でんぷん, 白ごま	牛乳, えび, いか だいず, とうふ 赤みそ	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, もやし	617	29.1
30	木	七穀ご飯 豆鮭の南蛮漬け 豚汁 茎わかめのごま和え		こめ, むぎ, しちこく, 白ごま でんぷん, 油, さとう サラダ油, じゃがいも ごま油	牛乳, さかな, ぶた肉 とうふ, 米みそ 甘みそ, くきわかめ	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, だいこん にんじん, こんにゃく, キャベツ つぶコーン	654	27.5
31	金	かけけんちんうどん かぼちゃ入りがんづき風黒糖蒸しパン 菊花みかん		れいとううどん, 油 こむぎご 黒さとう, バター, 黒ごま	牛乳, ぶた肉 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, こんにゃく 青な, かぼちゃ, くだもの	616	24.6

※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、7-モド、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。

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)		
	(1.2年)	(3.4年)	(5.6年)	(1.2年)	(3.4年)	(5.6年)
10月分平均	555	619	698	22.6	25.0	27.9
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