



# 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) |
| 4  | 火  | セルフフィッシュバーガー<br>洋風卵スープ<br>菊花みかん                                                                                     |    | 丸パン、こむぎこ、パン粉<br>油、サラダ油、でんぷん                             | 牛乳、さかな、とり肉<br>たまご                              | キャベツ、玉ねぎ、にんじん<br>つぶコーン、くだもの                                | 591         | 29.5     |
| 5  | 水  | ペンネボロネーゼ<br>レンズ豆のサラダ<br>アップルケーキ                                                                                     |    | ペンネマカロニ、サラダ油<br>こむぎこ<br>ソフトマーガリン、さとう                    | 牛乳、ぶたひき肉<br>こなチーズ、とう乳<br>レンズ豆                  | にんにく、しょうが、玉ねぎ<br>にんじん、トマトピューレ<br>りんご、キャベツ                  | 637         | 21.4     |
| 6  | 木  | 古代米ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>えのきと卵のすまし汁 茎わかめサラダ                                                                                                                                                               |    | こめ、もちごめ、くろまい<br>黒ごま、さとう、ごま油<br>でんぷん                     | 牛乳、とり肉、たまご<br>ちりめんじゃこ<br>くきわかめ                 | しょうが、キャベツ<br>にんじん、玉ねぎ<br>はくさい、えのきたけ<br>つぶコーン、青な            | 590         | 29.5     |
| 7  | 金  | 11月8日は「いい歯の日」<br>きんぴらごはん<br>めひかりのカレー揚げ<br>呉汁 <br>いつまでも歯を大切に!                                                                                                                                         |    | こめ、もちごめ、むぎ、油<br>さとう、こむぎこ<br>でんぷん、じゃがいも                  | 牛乳、とりひき肉、油あげ<br>こざかな、だいず、白みそ<br>赤みそ            | にんじん、ごぼう、玉ねぎ<br>だいこん、長ねぎ、青な                                | 611         | 27.8     |
| 10 | 月  | わかめごはん<br>菊花蒸し<br>吉野汁                                                                                               |    | こめ、むぎ、白ごま、でんぷん                                          | 牛乳、たきこみわかめ<br>とりひき肉、ぶたひき肉<br>とうふ、油あげ           | 玉ねぎ、しょうが、にんにく<br>つぶコーン、にんじん<br>はくさい、青な、長ねぎ                 | 593         | 23.1     |
| 11 | 火  | たまごドッグ<br>クラムチャウダー<br>海藻サラダ                                                                                         |    | コッペパン、サラダ油<br>乳卵なしマヨネーズ<br>さとう、じゃがいも、バター<br>コーンスターチ、白ごま | たまご、ベーコン<br>あさりむきみ<br>ちょうりよう牛乳、とう乳<br>かいそうミックス | りんごジュース、玉ねぎ<br>パセリ、にんじん<br>つぶコーン、キャベツ                      | 626         | 22.8     |
| 12 | 水  | ガーリックライス<br>ポークチャップ<br>ジュリエンスープ                                                                                                                                                                    |  | こめ、むぎ、バター、油<br>でんぷん、じゃがいも                               | 牛乳、ぶた肉、ベーコン                                    | つぶコーン、にんにく、玉ねぎ<br>トマトピューレ<br>にんじん、キャベツ                     | 615         | 23.4     |
| 13 | 木  | ごはん ホキのみみじ焼き<br>根菜汁<br>わかめのごま醤油                                                                                                                                                                    |  | こめ、むぎ<br>乳卵なしマヨネーズ<br>白ごま                               | 牛乳、さかな、赤みそ<br>とうふ、油あげ<br>わかめ                   | ごぼう、れんこん、にんじん<br>長ねぎ、だいこん、もやし                              | 607         | 26.1     |
| 14 | 金  | あんかけうどん<br>ポテトのチーズ焼き<br>フルーツミックス                                                                                |  | うどん、油<br>でんぷん、じゃがいも                                     | 牛乳、とり肉、かまぼこ<br>油あげ、ベーコン<br>ピザチーズ               | 玉ねぎ、にんじん、だいこん<br>はくさい、しめじ、長ねぎ<br>青な、パイン、あまなつ、りんご           | 613         | 24.9     |
| 18 | 火  | 黒ごま揚げパン<br>ワンタンスープ<br>春雨サラダ                                                                                                                                                                        |  | コッペパン、油、白すりごま<br>さとう、黒さとう、サラダ油ウェー<br>ブワンタン、ごま油<br>はるさめ  | 牛乳、ぶた肉                                         | にんじん、もやし、玉ねぎ<br>はくさい、ほししいたけ<br>長ねぎ、しょうが、<br>キャベツ、つぶコーン     | 591         | 21.5     |
| 19 | 水  | 五目チャーハン<br>おから餃子<br>春雨スープ    |  | こめ、むぎ、油、白ごま<br>ぎょうざのかわ、はるさめ<br>でんぷん、ごま油                 | 牛乳、やきぶた、えび<br>おから、ぶたひき肉<br>とり肉                 | にんにく、にんじん、ほししいたけ<br>玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ<br>にら、青な、しょうが<br>はくさい、もやし | 596         | 24.5     |
| 20 | 木  | 【鉄分強化】<br>五目わかめラーメン<br>◆鉄ちゃんビーンズ<br>柿                                                                           |  | ちゅうかめん、油、白ごま<br>ごま油、でんぷん、油                              | 牛乳、いか、とり肉<br>わかめ、だいず<br>こうやどうふ                 | にんにく、しょうが、はくさい<br>にんじん、たけのこ、長ねぎ<br>ほししいたけ、青な<br>くだもの       | 644         | 29.7     |
| 21 | 金  | ご飯<br>たらふの南蛮漬け<br>けんちん汁 ごま酢和え                                                                                                                                                                      |  | こめ、むぎ、こむぎこ<br>油、さとう、サラダ油<br>さといも、ごま油<br>白すりごま           | 牛乳、たら、とうふ<br>あぶらあげ                             | ごぼう、だいこん、にんじん<br>こんにやく、ながねぎ、もやし<br>つぶコーン                   | 614         | 26.4     |
| 25 | 火  | セサミトースト<br>ハンガリアンシチュー<br>ブロッコリーサラダ                                                                                                                                                                 |  | 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、バター<br>こむぎこ        | 牛乳、とり肉<br>白いんげんまめ<br>ピザチーズ                     | にんにく、玉ねぎ<br>にんじん、キャベツ<br>にんじん、ブロッコリー                       | 616         | 23.3     |
| 26 | 水  | 【板橋ふれあい農国会給食】<br>ごはん<br>サバのピリ辛焼き<br>☆板橋区産大根の煮物                                                                                                                                                     |  | こめ、むぎ、さとう、白ごま<br>ごま油、油                                  | 牛乳、さかな、とり肉<br>なまあげ                             | にんにく、しょうが、長ねぎ<br>こんにやく、にんじん<br>☆だいこん、たけのこ<br>れいとうグリーンピース   | 636         | 28.4     |
| 27 | 木  | えびクリームライス<br>イタリアンサラダ                                                                                                                                                                              |  | こめ、むぎ、サラダ油<br>バター、こむぎこ<br>生クリーム、さとう                     | 牛乳、ベーコン<br>えび、ちょうりよう牛乳<br>とう乳                  | にんじん、にんにく、玉ねぎ<br>マッシュルームみずに<br>キャベツ<br>つぶコーン、ブロッコリー        | 629         | 21.5     |
| 28 | 金  | 【鉄分強化】<br>◆高野豆腐のそぼろ丼<br>たまごとコーンのスープ                                                                             |  | こめ、むぎ、油、さとう<br>こめこ                                      | 牛乳、とりひき肉<br>こうやどうふ、たまご                         | にんじん、ほししいたけ<br>玉ねぎ、クリームコーン<br>つぶコーン、青な、長ねぎ<br>しょうが         | 639         | 29.3     |

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



※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。

| 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           | 615           | 693           | 23.0          | 25.5          | 28.5          |
| 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     |