

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)
4	火	きな粉揚げパン みそワントンスープ りんごのシロップ煮	○	コッペパン、あげ油、さとう、油、ウェーブワントン、ごま油、白ごま	牛乳、きなこ、ぶたひき肉、なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、えのきたけ、つぶコーン、長ねぎ、 くだもの	606	21.7
5	水	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ りんご	○	ペンネマカロニ、油、こむぎこ、ソフトマーガリン、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 こなチーズ 、レンズまめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、もやし、 くだもの	612	23.0
6	木	ごはん 白糸たらのもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醤油すまし汁	○	こめ、むぎ、マヨネーズ、白ごま	牛乳、さかな、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	613	26.6
7	金	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごとコーンのスープ 菊花みかん	○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ	牛乳、とりひき肉、こうやどうふ、 たまご	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	641	26.9
10	月	ごはん あじの梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢あえ けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白すりごま 、油、じゃがいも	牛乳、さかな、赤みそ、油あげ、とうふ	梅びしお、にんじん、もやし、つぶコーン、ごぼう、だいこん、長ねぎ、青な	617	27.5
11	火	わかめごはん 菊花蒸し 吉野汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、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	595	24.2
12	水	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、 バター 、油、でんぶん、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、トマトピューレ、セロリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ	601	24.6
13	木	黒砂糖食パン タラのバジル焼き かぶのクリームシチュー	○	黒ざとう食パン 、油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、さかな、とり肉、白いんげん、 ちゅうりょう牛乳 、とうゆ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぶ、かぶ(葉)	647	31.2
14	金	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、 パイン 、 おうとう 、 りんご	592	23.5
17	月	ごはん 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 白ごま 、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、いとこんにやく、キャベツ、もやし、つぶコーン	606	21.4
18	火	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、もちこめ、くろまい、 黒ごま 、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、もやし、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、はくさい、えのきたけ、青な	592	26.8
19	水	【おなか元気献立】 キムチチャーハン たまごと春雨のスープ デザート(発酵乳食品)	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、りよくとうはるさめ、でんぶん、ごま油、発酵乳食品	牛乳、ぶた肉、とり肉、なまわかめ、 たまご	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、長ねぎ、もやし、青な、しょうが、 くだもの	599	22.0
20	木	ごはん おかかふりかけ もずく入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、じゃがいも、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	631	26.6
21	金	【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、 白ごま 、ごま油、でんぶん、あげ油	牛乳、いか、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	600	28.7
25	火	セサミトースト マカロニスープ 菊花みかん	○	食パン 、ソフトマーガリン、 白すりごま 、さとう、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、とり肉、レンズまめ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、 くだもの	585	21.6
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、むぎ、さとう、 白ごま 、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	643	28.6
27	木	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	こめ、おしむぎ、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	612	25.1
28	金	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 呉汁	○	こめ、もちこめ、むぎ、油、さとう、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、ししやも、だいず、白みそ、赤みそ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、だいこん、長ねぎ、青な	633	28.5

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は食育の日です

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



※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、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 (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	549	613	690	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