

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)
1	木	パンネ・ポロネーゼ 野菜のピクルス チーズケーキ	○	ペンネマカロニ、油、こむぎこ、バター、さとう、なまクリーム	牛乳、ぶたひき肉、ごなチーズ、クリームチーズ、ちようりよう牛乳、とうにゅう、たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、セロリー、だいこん、とうがらし、レモン	673	24.7
2	金	ごはん ひじきふりかけ あじのみそだれかけ 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(あじ)、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、てまりふ	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	東京都産小松菜パン 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、セロリー、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	595	26.2
8	木	【給食試食会】 キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの(梨)	○	こめ、むぎ、油、白ごま、こめこ、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、だいこん、長ねぎ、しょうが、万能ねぎ、くだもの	593	22.7
9	金	【とれたて村給食：北海道】 七穀ごはん ☆銀ひらす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(銀ひらす)、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
13	火	秋野菜のカレーライス コールスロー くだもの(りんご)	○	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	ごはん さわらのごまみそ焼き おかかあえ たまごスープ	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ねりごま、ごま油、でんぶん	牛乳、さかな(さわら)、花かつお、とり肉、たまご、なまわかめ	きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、青な、しょうが	648	30.3
15	木	【地域に伝わる郷土料理：沖縄県】 ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) タマナー(𑖀𑖔𑖥𑖦)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、もやし、ピーマン、だいこん、長ねぎ、青な	592	27.1
16	金	【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(シャインマスカット)	○	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、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	635	31.8
19	月	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 春雨入り豆腐汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、りよくとうはるさめ	牛乳、油あげ、ししゃも、とりひき肉、とうふ、なまわかめ	つぶコーン、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、青な	589	27.0
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、フレンヨーグルト	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、パイナップル、りんご	634	23.3
21	水	【開校記念日の行事食】 ごはん とりの竜田揚げ いそか和え お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、でんぶん、油、さとう	牛乳、とりもも肉、きざみのり、とうふ、祝いなると、なまわかめ	しょうが、あおな、はくさい、にんじん、だいこん、えのきだけ	661	25.3
22	木	菜飯 さばのねぎソースかけ みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう	牛乳、さかな(さば)、油あげ、とうふ、なまわかめ、赤みそ、白みそ	青な、長ねぎ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	639	27.4
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(梨)	○	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
26	月	ごはん 五目肉じゃが のりおひたし くだもの(みかん)	○	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、いとこんにゃく、にんじん、たけのこ、さやいんげん、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、青な、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 千切り野菜のスープ	○	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、だいこん、えのきだけ、ピーマン	592	23.8
29	木	【教科と関連した給食：1年生国語】 スパゲッティミートソース りっちゃんの元氣サラダ くだもの(ぶどう)	○	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、ビザチーズ、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 銀鮭の塩麹焼き 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(銀さけ)、とうふ、なまわかめ、たまご	にんじん、えのきだけ、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



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	621	701	23.3	25.8	28.8
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

※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。