

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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	ペンネ・ボロネーゼ レンズ豆のサラダ 柿	○	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、 かき	615	23.2
5	水	【文化の日行事食】 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	592	24.1
6	木	【国際交流給食】 きなこ揚げパン ワンドンスープ オレンジポンチ	○	ショートニングパン、あげ油、 さとう、油、ウェーブワンドン、 ごま油	牛乳、きなこ、ぶた肉、	たまねぎ、にんじん、もやし、 長ねぎ、チンゲンサイ、つぶコーン、 しょうが、みかん、りんご、 おうとう、オレンジジュース	636	24.0
7	金	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 たまごコンのスー りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、こめこ	牛乳、とりひき肉、 こうやどうふ、なまわかめ、 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、りんご	655	28.4
10	月	ごはん めばるの梅みそ焼き 油揚げ入りごま酢和え 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、めばる、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	616	27.5
11	火	ピザトースト かぶのクリーム煮 バナナ	○	食パン、油、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ロースハム、ピザチーズ、 とり肉、白いんげん、 ちゅうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、かぶ、 かぶ(葉)、バナナ	630	27.7
12	水	ごはん あかうおのみじ焼き 野菜のからし和え すまし汁	○	こめ、むぎ、マヨネーズ、 さとう、ごま油	牛乳、あかうお、赤みそ、 とうふ、なまわかめ	にんじん、もやし、青な しょうが、長ねぎ、だいこん	622	26.8
13	木	【鉄分強化献立】 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	610	29.1
14	金	【七五三の行事食】 古代米赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢和え えのきと卵のすまし汁	○	こめ、もちごめ、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、 なまわかめ	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	594	26.9
17	月	【CS委員村岡さんが選んだ献立】 キムチチャーハン 甘辛大豆 ラフランス	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、 あげ油、さとう、白ごま、	牛乳、ぶた肉、だいず	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ、ラフランス	664	27.1
18	火	セルフフィッシュバーガー ABCマカロニスープ みかん	○	ショートニングパン、 こむぎこ、ソフトパンこ、 あげ油、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ホキ、たまご、とり肉、 レンズまめ	キャベツ、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 みかん	698	33.3
19	水	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
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	636	26.7
21	金	【CS委員辰澤さんが選んだ献立】 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	23.6
26	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
27	木	【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
28	金	きんぴらごはん わかさぎのカレー揚げ 臭汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、油、 さとう、白ごま、こむぎこ、 あげ油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、 わかさぎ、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	654	29.9

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、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。

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



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	562	627	708	24.1	26.6	29.8
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



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！