

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力のもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	金	ごはん ひじきふりかけ さかな 魚のみそだれかけ こんさいじる 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 メルルーサ 白みそ 赤みそ 油揚げ	生姜 ごぼう 人参 れんこん 大根 長ねぎ 青菜	619	26.2
5	月	あきやさい 秋野菜のカレーライス コールスロー ぶどう	○	こめ むぎ さつまいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 豚肉 ピザチーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 れんこん エリンギ しめじ りんご キャベツ 粒コーン缶 きゅうり ぶどう	675	20.3
6	火	わかめごはん わ ふうたまごや 和風卵焼き じる すまし汁	○	こめ むぎ じゃがいも 油 さとう	牛乳 炊き込みわかめ 鶏ひき肉 たまご 豆腐	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 青菜	615	27.2
7	水	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 くま 茎わかめサラダ	○	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん 白ごま	牛乳 豚ひき肉 大豆 冷凍豆腐 赤みそ くきわかめ	にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら キャベツ 粒コーン缶 玉ねぎ	620	24.9
8	木	ミルクパン ポテトのミートグラタン やさい 野菜スープ	○	ミルクパン じゃがいも 油 赤ざらめ 生クリーム バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 ピザチーズ 鶏肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 トマトピューレ トマトジュース セロリー 人参 キャベツ	619	27.7
9	金	【とれたて村給食】 ななこく 七穀ごはん ☆ とかしみずちょうさん たらの十勝清水町産にんにくソース ☆ じる さんご汁	○	こめ むぎ 七穀 油 さとう じゃがいも ごま油 バター	牛乳 たら 豚肉 赤みそ 白みそ	玉ねぎ ☆ にんにく 生姜 人参 もやし 粒コーン缶	595	26.2
13	火	【鉄分強化献立】 てつぶんきょうかこんだて 五目わかめラーメン ◆ だいず 大豆とポテトのフライ ほ 干しプルーン 	○	中華めん 油 ごま油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	牛乳 いか 鶏肉 生わかめ 大豆	にんにく 生姜 白菜 人参 たけのこ水煮 長ねぎ 干し椎茸 青菜 干しプルーン	612	28.8
14	水	ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) タマナー(キャベツ)チャンプルー おきなわふうとんじる 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 豚肉 油揚げ 刻み昆布 ツナ油漬 花かつお かまぼこ 豆腐 白みそ	干し椎茸 人参 さやいんげん キャベツ もやし ピーマン 大根 長ねぎ 青菜	590	26.7
15	木	ごはん さばのごまみそ焼き やさい あまず あ 野菜の甘酢和え はるさめ い 春雨入り豆腐汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま 練りごま ごま油 緑豆春雨	牛乳 さば 白みそ 鶏ひき肉 豆腐 生わかめ	キャベツ 大根 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 青菜	629	27.8
16	金	【鉄分強化献立】 ◆ か 変わり親子丼 おやこどん カリカリじゃこサラダ  スティックパイン	○	こめ むぎ さとう でんぷん 油 ごま油	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご 生わかめ ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 冷凍グリーンピース キャベツ 青菜 バイン缶	650	27.4
19	月	こぎつねごはん ししゃものカレー焼き じる かきたま汁	○	こめ もちごめ むぎ さとう でんぷん	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 ししゃも 鶏肉 豆腐 たまご	人参 生姜 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 青菜	627	32.8
20	火	スパゲッティミートソース げんき りっちゃんの元気サラダ みかん	○	スパゲッティ 油 赤ざらめ 小麦粉 バター さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆 ピザチーズ 刻み昆布 花かつお	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり 粒コーン缶 みかん	638	26.0
21	水	なめし 菜飯 かお あ めかじきの香り揚げ しる みそ汁	○	こめ むぎ 白ごま でんぷん 揚げ油 さとう	牛乳 めかじき 油揚げ 豆腐 生わかめ 赤みそ 白みそ	青菜 生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉ねぎ	610	26.5
22	木	【鉄分強化献立】 ハニートースト ◆ まめ レンズ豆のスープ  フルーツミックス	○	食パン はちみつ ソフトマーガリン 油 じゃがいも	牛乳 レンズ豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 ポイルトマト トマトピューレ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	615	21.7
23	金	【体育学習発表会応援献立】 ふた スタミナ豚キムチ丼 どん 春雨のレモン酢かけ す みかん	○	こめ むぎ ごま油 油 さとう でんぷん 緑豆春雨	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 長ねぎ にら 白菜キムチ キャベツ 人参 きゅうり 粒コーン缶 レモン みかん	611	22.8
27	火	あき いろど 秋の彩りごはん あきさけ しれこうじ や 秋鮭の塩麹焼き とうふ だんご じる 豆腐団子汁	○	こめ もちごめ むぎ栗 白玉粉	牛乳 油揚げ 鮭 豆腐 鶏肉	人参 しめじ 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	597	27.6
28	水	けんちんうどん キャラメルポテト	○	うどん 油 里芋 さつまいも 揚げ油 さとう バター 白ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 こんにゃく 青菜	606	19.5
29	木	ね 練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ イタリアンサラダ	○	食パン ソフトマーガリン 練りごま 白すりごま グラニュー糖 油 バター じゃがいも 小麦粉 生クリーム さとう	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ クリームコーン缶 キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー にんにく	589	20.3
30	金	ぶたにく 豚肉と葱のチャーハン たまご ユーミータン(卵とコーンのスープ) りんご	○	こめ むぎ 油 ごま油 じゃがいも でんぷん	牛乳 焼き豚 鶏ひき肉 たまご	長ねぎ 人参 冷凍グリーンピース 玉ねぎ 粒コーン缶 青菜 生姜 りんご	601	23.6

※ 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。
◆ 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。

まいつき にち しよくいく ひ
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	553	617	696	23.1	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