



日曜日	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)
3	木	【あまつっこ給食】 ごはん ☆ <u>タンドリーチキン</u> 野菜スープ マスカット	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも	牛乳、とりも肉、 <u>プレーンヨーグルト</u> 、 ふた肉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、つぶコーン、 <u>マスカット</u>	613	23.8
4	金	【鉄分強化】 きな粉揚げパン ◆ <u>レンズ豆のスープ</u> フレンチサラダ	○	ショートニングパン、あげ油、さとう、 じゃがいも、油	牛乳、レンズまめ、ふた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、 トマトビュレ、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	681	27.3
7	月	ごはん 生揚げの中華煮 キャベツと青菜の和え物	○	こめ、むぎ、さとう、油、でんぶん、ごま油	牛乳、なまあげ、ふたひき肉、なまわかめ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、だけのこ、えのきだけ、 青ねぎ、キャベツ、青な、つぶコーン	635	23.5
8	火	クリームスパゲッティ お豆のサラダ オレンジポンチ	○	スパゲッティ、油、バター、こむぎこ、 なまクリーム、さとう	牛乳、ベーコン、とり肉、いか、 ちょうりよう牛乳、とうにゅう、だいず	セロリー、にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 きゅうり、キャベツ、つぶコーン、えだまめ、 <u>みかん、パイナップル、おうとう、オレンジジュース</u>	618	28.8
9	水	【行事食：重陽の節句 とれたて村給食】 ☆栗おこわ 魚(たら)のみそ漬け焼き ☆ <u>菊花和え</u> ☆ <u>胸ヶ根市産しめじと卵のすまし汁</u>	○	こめ、もちこめ、くり、 <u>白ごま</u> 、さとう	牛乳、たら、白みそ、とうふ、 <u>たまご</u>	キャベツ、青な、もやし、にんじん、きくの花、 玉ねぎ、しめじ	644	31.5
10	木	ミルメーク(コーヒー) さっぱりチャプチェ丼 わかめサラダ なすのみそ汁	○	ミルメーク、こめ、むぎ、油、りょくとうはるさめ、 ごま油、でんぶん、さとう、じゃがいも	牛乳、ふた肉、なまわかめ、油あげ、白みそ、 赤みそ	にんにく、しょうが、いとこん、にん、玉ねぎ、 もやし、にんじん、長ねぎ、レモン、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン、なす、青な、えのきだけ	631	24.1
11	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ ジュリエヌスープ	○	黒さとう食パン、じゃがいも、油	牛乳、ロースハム、 <u>たまご</u> 、とり肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、 トマトビュレ、キャベツ	606	29.1
14	月	ごはん 魚の(生鮭)の塩麹焼き ごま和え 豚汁	○	こめ、むぎ、 <u>ねりごま</u> 、 <u>白ごま</u> 、さとう、油	牛乳、なまざけ、なまわかめ、ふた肉、とうふ、 油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、にんじん、もやし、青な、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ	655	31.1
15	火	【郷土料理：群馬県】 ☆おっきりこみ 大豆のかりんとう 梨	○	れいとうほうとう、さといも、油、でんぶん、 あげ油、黒さとう	牛乳、ふた肉、油あげ、だいず、きなこ	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、はくさい、 こんにゃく、青な、 <u>なし</u>	631	28.9
16	水	【世界の料理：フィリピン】 ☆シナガック(ガーリックライス) ☆ <u>ルンピアジャンハイ(春巻き)</u> ビーフンスープ 冷凍パイナップル	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、こむぎこ、 はるまきのかわ、あげ油、ビーフン、ごま油	牛乳、ふたひき肉、とり肉、とうふ、 なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、長ねぎ、にら、 <u>れいとうパイナップル</u>	602	20.6
17	木	ごまごはん 魚(かれい)のごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、 <u>白ごま</u> 、油、さとう	牛乳、かれい、赤みそ、とうふ、なまわかめ	しょうが、ごぼう、にんじん、にんにく、長ねぎ、 だいこん	604	26.6
18	金	【おはなし給食】 ☆パティントンのマーマレードトースト ABCパンキンシチュー イタリアンドレッシングサラダ	○	しょくパン、ソフトマーガリン、マーマレード、 油、じゃがいも、こめこ、 <u>ABCマカロニ</u>	牛乳、とり肉、 <u>ちょうりよう牛乳</u> 、とうにゅう	玉ねぎ、にん、しめじ、かぼちゃペースト、 キャベツ、きゅうり、にんじん、つぶコーン、 ブロッコリー、にんにく	676	24.6
24	木	わかめごはん 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳、だきこみわかめ、ふた肉、油あげ	玉ねぎ、いとこんにゃく、にんじん、だけのこ、 えだまめ、もやし、青な、しょうが	607	22.4
25	金	【行事食：十五夜】 そばごはん 魚(さば)の塩焼き ☆団子汁 ☆十五夜ゼリー	○	こめ、さとう、白玉こ、でんぶん、水あめ	牛乳、ふたひき肉、さば、 <u>たまご</u> 、なまわかめ、 かんでん	青な、にんじん、しょうが、玉ねぎ、だいこん、 ほししいたけ、チンゲンサイ、 <u>うんしゅうみかん</u> 、 <u>ぶどう</u>	692	32.4
28	月	【世界の料理：タイ】 ☆ガバオライス 豆腐とじゃが芋のスープ バナナ	○	こめ、むぎ、油、はちみつ、さとう、でんぶん、 ごま油、じゃがいも	牛乳、とり肉、ふた肉、とうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、パセリ、青な、 <u>バナナ</u>	633	24.0
29	火	ごはん ししゃもの南蛮焼き 青菜のおかか和え 古野汁	○	こめ、むぎ、 <u>ほしうどん</u> 、でんぶん	牛乳、ししゃも、花かつ油、油あげ、 白ちくわ、なまわかめ	長ねぎ、とうがらし、青な、もやし、だいこん、 にんじん、こんにゃく	603	26.8
30	水	ジャージャン麺 中華スープ ブルー	○	<u>ちゅうかん</u> 、ごま油、油、さとう、 でんぶん、こめこのワンタン	牛乳、ふたひき肉、だいず、赤みそ、とうふ、 なまわかめ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、だけのこ、 ほししいたけ、長ねぎ、にら、つぶコーン、青な、 <u>ブルー</u>	610	28.0

まいつき にち しょういく ひ
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、ﾌｰﾄﾞ」、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れ

☆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。

の指導目標

◎給食指導：好き嫌いしないで食べよう

◎栄養指導：朝ごはんでは生活リズムを整えよう



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)
9月分平均	566	632	713	24.1	26.7	29.9
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