

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	都民の白						
2	金	麻婆豆腐丼 荳わかめサラダ 梨	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油,でんぷん	牛乳,ぶたひき肉,だいす,れいとう豆腐,赤みそ,くさわかめ	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ水,ほししいたけ,長ねぎ,にら,キャベツ,つぶコーン,なし	656	24.9
5	月	ブルコギ丼 春雨サラダ オレンジ	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油,でんぷん,りょうくとうはるさめ	牛乳,ぶた肉	玉ねぎ,もやし,にら,にんじん,りんご,しょうが,にんにく,キャベツ,つぶコーン,オレンジ	631	23.1
5	月	【郷土料理：長崎県】 ☆ちゃんぽん 大豆とポテのフライ ぶどう	○	ちゅうかめん,ごま油,白ごま,油,でんぷん,じゃがいも,あげ油	牛乳,ぶた肉,いか,かまぼこ,とうにゅう,だいす	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,ぶどう	645	32.2
7	水	【とれたて付給食】 七穀ごはん ☆魚(まだら)の十勝清水町産にんにくソース ☆どさんこ汁	○	こめ,むぎ,ななこ,油,じゃがいも,バター	牛乳,まだら,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
8	木	わかめごはん 和風卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油,さつまいも	牛乳,たきこみわかめ,ぶたひき肉,たまご,ぶた肉,白みそ,赤みそ,とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,こんにゃく,ごぼう,だいこん,はくさい,長ねぎ	645	25.7
9	金	【行事食：目の愛護デー】 ハニートースト ☆鮭のクリームシチュー ごまドレッシングサラダ ☆米粉のブルーベリークレープ	○	しょくパン,はちみつ,ソフトマーガリン,じゃがいも,油,こめこ,バター,なまクリーム,ねりごま,白ごま,さとう,水あめ	牛乳,なまぎけ,とり肉,ちようりよう牛乳,とうにゅう,	にんにく,玉ねぎ,にんじん,つぶコーン,クリームコーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ブルーベリー	648	24.4
12	月	スポーツの白						
13	火	菜飯 魚(しいら)の香り揚げ みそ汁	○	こめ,むぎ,白ごま,でんぷん,あげ油,さとう	牛乳,しいら,油あげ,とうふ,なまわかめ,赤みそ,白みそ	青な,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	639	27.4
14	水	【世界の料理：アメリカ】 ☆ジャンバラヤ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ,むぎ,油,マーマレード,じゃがいも	牛乳,ウインナー,とり肉,とりも肉,レンズまめ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム水に,ピーマン,にんにく,ポイルトマト,しょうが,にんにく,しめじ,キャベツ,パセリ	659	28.4
15	木	けんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	れいとううどん,油,さいとも,さつまいも,はくりきこ,くろざとう	牛乳,とり肉,油あげ,たまご,とうにゅう	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	585	22.0
16	金	ごはん 魚(さば)のごまみそ焼き 野菜の甘酢和え 春雨入り豆腐汁	○	こめ,むぎ,さとう,ねりごま,白ごま,ごま油,りょうくとうはるさめ	牛乳,さば,白みそ,とりひき肉,とうふ,なまわかめ	キャベツ,だいこん,にんじん,玉ねぎ,はくさい,青な	633	27.9
19	月	ごはん 肉じゃが のりおひたし	○	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,たけのこ水に,えだまめ,キャベツ,青な	593	21.8
20	火	秋の香りごはん 魚(沖めだい)の醤油麹焼き 卵のすまし汁	○	こめ,むぎ,さつまいも,でんぷん	牛乳,とり肉,油あげ,おきめだい,とうふ,なまわかめ	にんじん,えのきたけ,しめじ,だいこん,長ねぎ,青な	647	31.9
21	水	【1年国語：サラダでげんき】 ナポリタン ☆りっちゃんの元気サラダ バナナ	○	スパゲッティ,油,さとう	牛乳,ぶた肉,ベーコン,ごなチーズ,さざみごんぷ,はなかつお	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム水に,ピーマン,トマトビュレ,キャベツ,きゅうり,つぶコーン,赤パプリカ,バナナ	585	24.8
22	木	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え 柿	○	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,ごま油	牛乳,とり肉,こうや豆腐,たまご	玉ねぎ,にんじん,青ねぎ,キャベツ,青な,しょうが,かき	641	25.3
23	金	バイパン 魚(生鮭)のパン粉焼き チキンクリームスープ	○	バイパン,マヨネーズ,パンこ,こめパンこ,じゃがいも,こめこ	牛乳,なまぎけ,とり肉,ちようりよう牛乳,とうにゅう	バジル,にんにく,玉ねぎ,にんじん,しめじ,つぶコーン,クリームコーン,青な	615	29.9
26	月	ごはん ひじきふりかけ 魚(本さわら)のみそだれかけ 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,はなかつお,本さわら,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
27	火	ミルクパン ポテのミートグラタン 野菜スープ	○	ミルクパン,じゃがいも,油,赤さらめ,なまクリーム,バター,ごむぎこ	牛乳,ベーコン,ぶたひき肉,だいす,チーズ,とり肉	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム水に,トマトビュレ,セロリー,にんじん,キャベツ	655	28.5
28	水	秋野菜のカレーライス コールスロー りんご	○	こめ,むぎ,じゃがいも,さつまいも,油,こめこ,バター	牛乳,ぶた肉,バター,ちようりよう牛乳,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	689	20.7
29	木	きつねごはん めひかりのから揚げ 卵スープ	○	こめ,むぎ,白ごま,でんぷん,あげ油,	牛乳,油あげめひかり,とり肉,たまご,なまわかめ	つぶコーン,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,青な	653	29.1
30	金	開校記念日						

まいつき にち しょくいく 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、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

10月

指導目標



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	567	633	715	23.8	26.4	29.5
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