

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)
2	月	【行事食：開校記念日】 コーンごはん うどん入りすまし汁 ばい肉から揚げ いちごデザート	○	こめ、むぎ、あしたばうどん、なまふ、 でんぶん、あげ油、水あめ、こなあめ	牛乳、とりもも肉、とうふ、とうにゅう	つぶコーン、うめびしお、だいこん、 長ねぎ、青な、にんじん、しょうが、いちご	631	23.2
3	火	文化の日						
4	水	【行事食：文化の日】 ごはん ☆菊花蒸し いそか和え 吉野汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、さとう、白ごま	牛乳、とりひき肉、ぶたひき肉、とうふ、 つくだによりのり、白ちくわ、油あげ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、つぶコーン、 青な、もやし、にんじん、はくさい、長ねぎ	600	24.8
5	木	ナン キーマカレー 海藻サラダ マスカット	○	ナン、油、じゃがいも、さとう、こめこ、 ごま油	牛乳、だいず、大豆ミート、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 セロリー、マッシュルーム水に、キャベツ、 つぶコーン、マスカット	615	24.3
6	金	五目わかめラーメン 鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾀﾞｰ) オレンジ	○	ちゅうかめん、油、ごま油、でんぶん、 じゃがいも、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、 たけのこ水に、長ねぎ、ほししいたけ、 青な、オレンジ	627	26.8
9	月	七穀わかめごはん 肉じゃが おかか和え りんご	○	こめ、むぎ、ななこく、白ごま、油、 さとう	牛乳、たきこみわかめ、ぶた肉、 はなかつお	玉ねぎ、にんじん、いとこんにやく、 むきえだまめ、きゅうり、キャベツ、 りんご	650	23.0
10	火	セルフフィッシュバーガー マカロニスープ スティックパイ	○	ミルクパン、でんぶん、あげ油、 じゃがいも、こめこマカロニ	牛乳、ふか、ベーコン、とり肉、	玉ねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、 スティックパイ	640	31.5
11	水	きんぴらごはん ししゃものカレー揚げ 呉汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、白ごま、油、 さとう、でんぶん、あげ油、 じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、ししゃも、 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	639	29.6
12	木	【行事食：七五三】 ☆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	(ジイ ち ア)	こめ、もちごめ、くろごま、さとう、 ごま油、でんぶん	ジョア、ささげ、とりもも肉、たまご	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、 青な	608	27.4
13	金	ペンネ・ボロネーゼ フレンチサラダ パナナ	○	ペンネマカロニ、油、こむぎこ、バター	牛乳、ぶたひき肉、こなチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、バナナ	603	22.3
16	月	キムチチャーハン トックスープ フルーツヨーグルト	○	こめ、むぎ、油、トック、でんぶん	牛乳、ぶた肉、とり肉、たまご、 ブレンヨーグルト	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、 はくさい、長ねぎ、もやし、チンゲンサイ、 しょうが、おうとう、パイ、みかん	658	23.7
17	火	ハニートースト 秋のごちそうシチュー ビーンズサラダ	○	食パン、はちみつ、ソフトマーガリン、 さつまいも、油、でんぶん、バター、 なまクリーム、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 ちょうりよう牛乳、とうにゅう、だいず	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、 つぶコーン、むきえだまめ	621	23.1
18	水	ごはん 魚(銀鮭)のもみじ焼き 小松菜のおひたし すまし汁	○	こめ、むぎ、マヨネーズ	牛乳、ぎんざけ、赤みそ、はなかつお、 かまぼこ、とうふ、なまわかめ	にんじん、つぶコーン、こまつな、もやし、 長ねぎ、だいこん	643	30.1
19	木	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 卵とコーンのスープ りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳、とりひき肉、こうやどうふ、たまご	にんじん、ほししいたけ、むきえだまめ、 玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、 青な、長ねぎ、しょうが	642	26.9
20	金	【行事食：学習発表会 作品】 ☆おえかきオムライス コールスロー ☆カラフルゼリーポンチ	○	こめ、むぎ、油、さとう、サイダー	牛乳、ウインナー、とり肉、たまご	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、 キャベツ、つぶコーン、レモン、ぶどう、 オレンジ、さくらんぼ、ようなし、りんご	614	22.5
23	月	勤労感謝の日						
24	火	振替休業日						
25	水	☆ごはん(ゆめぴりか) おかかふりかけ もずく入り卵焼き さつま芋のみそ汁	○	こめ、白ごま、さとう、じゃがいも、 さつまいも	牛乳、はなかつお、とりひき肉、もずく、 たまご、なまわかめ、赤みそ、白みそ	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	622	25.7
26	木	☆ごはん(新之助) 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	こめ、油、ごま油、さとう、でんぶん	牛乳、なまあげ、ぶた肉、赤みそ、 なまわかめ	しょうが、たけのこ水に、ほししいたけ、 はくさい、チンゲンサイ、にんにく、 もやし、青な、にんじん	608	25.1
27	金	【ふれあい農園会給食】 ☆ごはん(緑のくまさん) 魚(たら)のピリ辛焼き ☆板橋区産大根の煮物	○	こめ、白ごま、ごま油、油、さとう	牛乳、たら、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、たけのこ水に むきえだまめ	656	30.7
30	月	あんかけうどん もやしのごま醤油和え スイートポテト	○	れいとううどん、油、でんぶん、ごま油、 白ごま、白すりごま、さつまいも、 バター、なまクリーム、はちみつ	牛乳、とり肉、かまぼこ、油あげ、 ちょうりよう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、 しめじ、長ねぎ、もやし、青な	595	21.8