

	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)
♪ 音 楽 会 応 援 給 食 ♪	4	火	【文化の日の行事食】 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、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	590	24.2
	5	水	ごはん ♪ソイ のもみじ焼き 青菜ともやしの胡麻醤油 すまし汁	○	こめ、むぎ、 マヨネーズ 、 白ごま	牛乳 、さかな（ソイ）、赤みそ、 とうふ、なまわかめ	にんじん、青な、もやし、 長ねぎ、だいこん	613	26.6
	6	木	ペンネ・ポロネーゼ ♪レンズ豆 のサラダ りんご	○	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 、とりひき肉、 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、トマトビュレ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 りんご	603	23.0
	7	金	ごまきな粉揚げパン ♪ファルファツレ のスープ 柿	○	コッペパン 、あげ油、さとう、 白ごま 、油、 ファルファツレ 、 じゃがいも	牛乳 、きなこ、とり肉、 レンズまめ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、 かき	639	24.3
	10	月	【鉄分強化】 ♪ドライカレー 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 さとう、ごま油	牛乳 、とりひき肉、だいず、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、つぶコーン	612	22.4
	11	火	♪ソイドッグ ♪シチュー （秋の味覚入り） ♪みかん	○	コッペパン 、油、 さつまいも、 こむぎこ 、 バター 、 なまクリーム	牛乳 、だいず、だいずミート、 ピザチーズ 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 れんこん、しめじ、 みかん	622	24.3
	12	水	チャーハン たまごと春雨のスープ ♪ラ・フランス	○	こめ、むぎ、油、 りよくとうはるさめ、 でんぶん、ごま油	牛乳 、ぶた肉（やきぶた）、 とり肉、なまわかめ、 たまご	にんじん、玉ねぎ、 れいとうグリーンピース、 長ねぎ、もやし、青な、しょうが、 ラ・フランス	600	22.0
	13	木	【鉄分強化】 ♪みそラーメン ◆鉄ちゃんピーンズ(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 、とりひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、 こうや豆腐	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 はくさい、もやし、つぶコーン、 にんじん、長ねぎ、青な	625	29.0
	14	金	【七五三、音楽会開幕のお祝い】 古代米赤飯 いかのかりんとう揚げ 野菜の甘酢あえ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、くろまい、 黒ごま 、あげ油、 こむぎこ 、 さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳 、いか、 たまご 、とり肉、 とうふ	しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、長ねぎ、 青な	608	28.9
	18	火	きんぴらごはん 小魚のカレー揚げ 呉汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、油、 さとう、 こむぎこ 、あげ油、 じゃがいも	牛乳 、とりひき肉、油あげ、 こざかな（めひかり）、 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	635	28.5
	19	水	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	622	24.3
	20	木	卵あんかけうどん ポテのチーズ焼き 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、 たまご 、 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、 パイナップル 、 おうとう 、 りんご	614	25.2
	21	金	【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
	25	火	麦ごはん 白菜と生揚げの中華炒め からし和え	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、 さとう、でんぶん	牛乳 、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、 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	611	25.0
	26	水	ガーリックライス ポークチャップ 野菜スープ バナナオ・レのもと	○	こめ、むぎ、 バター 、油、 でんぶん、じゃがいも、 バナナオ・レのもと	牛乳 、ぶた肉、とり肉	つぶコーン、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、トマトビュレ、 セロリー、にんじん、キャベツ、 えのきたけ	629	24.6
	27	木	菜飯 肉じゃが わかめサラダ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳 、ぶた肉、なまわかめ	青な、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	611	21.7
	28	金	パイパン 魚のバジル焼き かぶのクリーム煮	○	パイパン 、オリーブ油、油、 じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳 、さかな（さけ）、とり肉、 白いんげん、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、かぶ(葉)	620	30.2

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、7-mond」、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	554	617	696	23.0	25.5	28.4
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