

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	金	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとう豆腐、赤みそ、くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、つぶコーン	621	24.6
5	月	栗おこわ 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、もちごめ、栗、じゃがいも、油、さとう	牛乳、油あげ、とりひき肉、 たまご、とうふ、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、青な	657	27.6
6	火	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ ぶどう	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、いか、とうにゅう、 だいず	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	618	30.1
7	水	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆魚の十勝清水町産にんにくソース ☆どさんこ汁（十勝清水町産にんにく）	○	こめ、むぎ、ななこく、油、さとう、 じゃがいも、ごま油、バター	牛乳、さかな（さけ）、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	596	26.3
8	木	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが きゅうりともやしのピリ辛	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 ごま油、白ごま	牛乳、のり、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、さやいんげん、きゅうり、 もやし	612	23.0
9	金	【未環ぶんちゃん給食】 バターロールパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ ◎ミルクココアの素	○	バターロールパン、じゃがいも、油、 赤ざらめ、なまクリーム、バター、 こむぎこ	牛乳、とりひき肉、だいず、 ビザチーズ、ぶた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 トマトピューレ、トマトジュース、 セロリー、にんじん、キャベツ	638	27.9
13	火	きつねごはん ししゃものカレー焼き 卵スープ	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、でんぶん	牛乳、油あげ、ししゃも、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、しょうが	591	28.8
14	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え ぶどう	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、キャベツ、青な、 しょうが、ぶどう	658	26.8
15	木	ブルコギ丼 春雨サラダ パイン缶	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、 でんぶん、りよくとうはるさめ	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、パイン缶	631	23.1
16	金	ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ きのこけんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ねりごま、 ごま油、油、りよくとうはるさめ	牛乳、さかな（さくら）、白みそ、 油あげ、とうふ	キャベツ、きゅうり、だいこん、 にんじん、こんにゃく、えのきたけ、 なましいたけ、しめじ、長ねぎ、青な	632	28.2
19	月	関西風わかめうどん たこぺったん	○	れいとううどん、油、さとう、こむぎこ、 白ごま、あげ油	牛乳、なまわかめ、とり肉、油あげ、 だいず、たこ、たまご、 ちょうりよう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 ほししいたけ、キャベツ、 つぶコーン、べにしょうが	607	25.9
20	火	【鉄分強化献立】 二種フランス（ガーリック、ミルク） ◆レンズ豆のシチュー みかん	○	ソフトフランスパン、 ソフトマーガリン、コンデンスミルク、 油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、マッシュルーム ポイルトマト、トマトピューレ、 みかん	632	24.4
21	水	ジューシー（沖縄風炊き込みごはん） タマナー（+ﾊﾞｯｼ）チャンプルー 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、とり肉、油あげ、きざみこんぶ、 ツナ、花かつお、ぶた肉、かまぼこ、 とうふ、白みそ	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、もやし、ピーマン、だいこん、 長ねぎ、青な	593	26.1
22	木	栗飯 魚の香り揚げ みそ汁 黄桃缶	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぶん、あげ油、 さとう	牛乳、さかな（ほき）、 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、おうとう缶	675	27.7
23	金	【未環ぶんちゃん給食】 スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ ◎フローズンヨーグルト	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、こむぎこ、 バター、さとう、白ごま	牛乳、とりひき肉、だいず、ビザチーズ、 きざみこんぶ、花かつお、 フローズンヨーグルト	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマトジュース、 トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、赤パブリカ	632	25.9
26	月	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとじゃが芋のスープ りんご	○	こめ、むぎ、バター、マーマレード、油、 じゃがいも	牛乳、とりもも肉、とり肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 玉ねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、 青な、りんご	628	24.1
27	火	ごはん ひじきふりかけ 魚のみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、さとう、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、 さかな（さば）、 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	619	26.2
28	水	カレーライス コールスロー 柿	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉、ちょうりよう牛乳、 ビザチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 りんご、キャベツ、つぶコーン、 きゅうり、柿	663	20.3
29	木	秋の香りごはん 魚の塩麹焼き 卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、 さかな（沖めだい）、とうふ、 なまわかめ、たまご	にんじん、えのきたけ、しめじ、 だいこん、長ねぎ、青な	633	31.2
30	金	パンプキンパンのきなこトースト かぼちゃのクリームスープ イタリアンドレッシングサラダ	○	パンプキン食パン、 ソフトマーガリン、グラニューとう、 油、じゃがいも、バター、こむぎこ、 なまクリーム、さとう	牛乳、きなこ、とり肉、 ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、かぼちゃ、クリームコーン、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー、にんにく	632	21.6

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-モド、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、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。

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	563	628	709	23.5	26.0	29.1
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

