

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)
4	火	ごはん 魚のにんにくみそ焼き 野菜の辛子和え いものご汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 白ごま 、じゃがいも	牛乳 、あかうお、赤みそ、とうふ、	にんじん、長ねぎ、もやし、青な、キャベツ、にんじん、しょうが、だいこん、しめじ、えのきだけ	611	26.9
5	水	かみかみわかめごはん 菊花蒸し みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん、じゃがいも	牛乳 、たきこみわかめ、とりひき肉、ぶたひき肉、とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ	干しいいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、つぶコーン、にんじん、だいこん、かぶ、青な	599	23.3
6	木	スープスパゲッティー 海藻入り大根サラダ スイートポテト	○	スパゲッティー 、油、でんぶん、 白ごま 、さとう、さつまいも	牛乳 、ベーコン、ぶた肉、海藻ミックス、 調理用牛乳 、豆乳、豆乳バター、豆乳クリーム、 たまご	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、えのきだけ、エリンギ、キャベツ、だいこん、つぶコーン	584	21.4
7	金	きな粉揚げパン ワンタンスープ ドレみそサラダ	○	ミルクパン 、あげ油、さとう、油、 ウェーブワンタン 、ごま油、じゃがいも、 白すりごま	牛乳 、きなこ、ぶた肉、白みそ	にんじん、たけのこ水煮、はくさい、もやし、干しいいたけ、長ねぎ、青な、しょうが、キャベツ、きゅうり	616	24.3
10	月	まごはん 白菜と生揚げの中華炒め 華風和え	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、でんぶん、緑豆春雨、 白ごま	牛乳 、なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ水煮、ほししいたけ、はくさい、チンゲンサイ、にんにく、きゅうり、もやし	625	24.2
11	火	あんかけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、でんぶん、 こむぎこ 、さとう、ごま油	牛乳 、とり肉、かまぼこ、油あげ、ぶたひき肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、青な、たけのこ水煮	636	26.7
12	月	カレーピラフきのこソース ツナサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、 バター 、 小麦粉 、ごま油、さとう	牛乳 、とり肉、 調理用牛乳 、豆乳、白インゲン豆ピューレ、 生クリーム 、 粉チーズ 、わかめ、ツナ油漬	しめじ、えのきだけ、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 りんご	628	21.7
13	木	【七五三の行事食】 古代米ご飯 魚の照り焼き かぶのレモン和え えのきと卵のすまし汁	○	こめ、もちこめ、くろまい、 黒ごま 、さとう、でんぶん	牛乳 、ぶり、 たまご	しょうが、かぶ、キャベツ、にんじん、青な、レモン、玉ねぎ、はくさい、えのきたけ	594	58.8
14	金	【運動会応援メニュー】 セルフチキンカツバーガー ポテト野菜スープ くだもの	○	ショートニングパン 、 小麦粉 、 ソフトパン粉 、あげ油、油、じゃがいも	牛乳 、とり肉、 たまご 、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、エリンギ、 バイス缶	675	28.0
18	火	ごはん 魚の梅みそ焼き おひたし 吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、こんにやく、 じゃがいも 、でんぶん	牛乳 、さわら、赤みそ、花かつお、白ちくわ、油あげ	梅びしお、白菜、にんじん、もやし、青な、長ねぎ	576	26.5
19	水	【鉄分強化】 ジャージャン麺 ◆青のりビーンズポテト くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、さとう、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳 、ぶたひき肉、赤みそ、だいず、青さ粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいいたけ、長ねぎ、にら、 みかん	668	30.5
20	木	もみじごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、油	牛乳 、とりひき肉、芽ひじき、 たまご 、油あげ、わかめ、白みそ、赤みそ	にんじん、干しいいたけ、たけのこ水煮、えのきだけ、長ねぎ、はくさい	601	27.4
21	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産大根のおろし并 シャキシャキれんこんサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、糸こんにやく、さとう、でんぶん、ごま油、 白ごま	牛乳 、ぶた肉	しょうが、にんじん、たけのこ水煮、玉ねぎ、干しいいたけ、 ☆だいこん 、れんこん、きゅうり、つぶコーン、キャベツ、 りんご	590	21.8
25	火	ごはん おかかふりかけ 筑前煮 ごまあえ	○	こめ、むぎ、さとう、こんにやく、じゃがいも、油、 練りごま 、 白ごま	牛乳 、花かつお、とり肉、こうやどうふ	ごぼう、れんこん、にんじん、たけのこ水煮、干しいいたけ、キャベツ、もやし、青な	576	23.7
26	水	きんぴらごはん ししゃものごまだれ焼き じゃがもち汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、じゃがいも、でんぶん	牛乳 、とりひき肉、油あげ、ししゃも、ぶた肉	にんじん、ごぼう、しょうが、だいこん、干しいいたけ、長ねぎ、青な	599	26.2
27	木	えびチャーハン 中華たまごスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、ごま油	牛乳 、 むきえび 、ぶた肉、とり肉、 たまご 、とうふ、わかめ	にんじん、玉ねぎ、れいとうグリーンピース、たけのこ水煮、青な、長ねぎ、しょうが、 みかん	574	26.4
28	金	黒砂糖パン 魚のバジル焼き かぶのクリーム煮	○	黒ごとうパン 、油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳 、かれい、とり肉、白インゲン豆ペースト、 ちようりょう牛乳 、とうりゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぶ、かぶ(薬)	627	30.6

毎月19日は食育の日です

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

※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-ミド、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、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。

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	548	611	688	24.9	27.6	30.9
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