

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	○	麻婆焼きそば 中華サラダ 杏仁ゼリー	★牛乳,冷凍豆腐,豚ひき肉,大豆ミート,八丁みそ,粉寒天,★調理用牛乳	中華めん,炒め油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,だけのこ水煮,キャベツ,きゅうり,もやし,みかん缶	701	32.0	20.6
2	水	○	【世界の料理(アメリカ)】 ホットドッグ フライドポテト マンハッタンチャウダー 	★牛乳,ウィンナー,ほたてがし,あさりむきみ,鶏肉,大豆	★コッペパン,油,砂糖,じゃがいも,植物油,シエルマカロニ	キャベツ,にんにく,生姜,玉葱,人参,ズッキーニ,ポイルトマト	763	31.5	32.5
3	木	○	あぶ玉丼 ひじきサラダ くだもの	★牛乳,豚肉,油揚げ,★たまご,★ひじき	米,米粒麦,三温糖,でんぷん,白ごま,砂糖	干し椎茸,人参,玉葱,長葱,冷凍グリーンピース,キャベツ,粒コーンレトルト,きゅうり,★梨	771	28.9	21.2
4	金	○	ごはん ふりかけ 野菜のからし和え じゃがいものすき焼き煮	★牛乳,ちりめんじゃこ,粉かつお,あおのり,豚肉,焼き豆腐	米,白ごま,炒め油,じゃがいも,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,生姜,玉葱,干し椎茸,長葱,白菜,しらたき,しゅんぎく	715	28.7	14.9
7	月	○	ごはん 鯖の文化干し 切り干し大根の含め煮 味噌汁	★牛乳,★さば文化干し,油揚げ,生わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,炒め油,三温糖,じゃがいも	切干し大根,人参,さやいんげん,玉葱,長葱	791	30.4	30.2
8	火	○	秋野菜のカレーライス 花野菜のマリネ くだもの	★牛乳,豚肉	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,さつまいも,小麦粉,油,★バター,赤ざらめ,★生クリーム,オリーブ油,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉葱,れんこん,エリンギ,しめじ,キャベツ,ブロッコリー,★みかん	818	24.8	20.2
9	水	○	ちゃんぽん麺 手作り肉まん	★牛乳,豚肉,★いか,★むきえび,かまぼこ,★調理用牛乳,豚ひき肉	ちゃんぽん,ごま油,強力粉,薄力粉,砂糖,ラード,でんぷん	にんにく,生姜,さくらげ,玉葱,人参,もやし,キャベツ,チンゲンサイ,だけのこ水煮,干し椎茸,長葱	775	32.6	24.9
10	木	○	【目の愛護デー献立】 ハムピラフ フレンチサラダ 人参のポタージュ ブルーベリーケーキ 	★牛乳,ボンレスハム,ベーコン,★調理用牛乳,★たまご	米,ソフトマーガリン,油,砂糖,じゃがいも,★バター,小麦粉,★生クリーム,薄力粉,★無塩バター,ブルーベリージャム	玉葱,人参,パセリ,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,クリームコーン缶,★レモン	852	23.9	28.5
11	金	○	わかめとじゃこのごはん ゼリーフライ のっぺい汁	★牛乳,炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ,ベーコン,おから,★たまご,豚肉,油揚げ,かまぼこ	米,白ごま,じゃがいも,油,米粉,植物油,里芋,竹輪,でんぷん	人参,玉葱,ごぼう,大根,長葱,小松菜	781	25.4	20.9
15	火	○	【十三夜献立】 ふきよせおこわ 魚の味噌漬け 月見団子汁	★牛乳,鶏肉,油揚げ,魚,赤みそ,焼き竹輪,絹ごし豆腐	米,もち米,むき栗,砂糖,白ごま,油,里芋,白玉粉,上新粉	人参,しめじ,大根,長葱,小松菜,かぼちゃ(冷凍)	804	35.7	22.6
16	水	○	きんぴらドッグ ごまドレッシングサラダ 秋野菜のクリーム煮	★牛乳,鶏ひき肉,★ピザチーズ,鶏肉,白いんげん,★調理用牛乳,★生クリーム	★コッペパン,油,じゃがいも,三温糖,★マヨネーズ,白ごま,練りごま,白すりごま,砂糖,油,さつまいも,小麦粉,★バター	生姜,人参,ごぼう,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,玉葱,しめじ,ブロッコリー	778	31.2	35.0
17	木	○	中華丼 じゃこと海藻サラダ くだもの	★牛乳,豚肉,★いか,★むきえび,かまぼこ,★うすら卵水煮,海草ミックス,糸寒天,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油,でんぷん,ごま油,白ごま,砂糖,油	生姜,にんにく,玉葱,人参,だけのこ水煮,干し椎茸,白菜,チンゲンサイ,キャベツ,赤パプリカ,粒コーン缶,★柿	744	29.9	20.8
18	金	○	さんまの混ぜごはん ごま和え 呉汁 	★牛乳,さんま,豚肉,油揚げ,白みそ,大豆	米,米粒麦,でんぷん,白ごま,油,三温糖,練りごま,砂糖,じゃがいも	生姜,小松菜,人参,もやし,ごぼう,大根,長葱	769	27.8	25.4
21	月	○	カレーピラフ 白いんげん豆のスープ アップルパイ 	★牛乳,鶏肉,★むきえび,豚肩,ベーコン,ウィンナー,白いんげん,★たまご	米,米粒麦,油,★バター,じゃがいも,ポイルマカロニ,★パイ皮,砂糖,でんぷん	にんにく,人参,玉葱,粒コーン缶,マッシュルーム水煮,ピーマン,かぶ,白菜,セロリー,★りんご,レモン(果汁,生)	759	24.1	23.8
22	火	○	【とれたて村給食(北海道産にんにく)】 ごはん 魚のにんにく味噌焼き 生揚げのキムチ炒め かき玉汁 	★牛乳,★さば,白みそ(甘),豚肉,冷凍生揚げ,豆腐,★たまご	米,白ごま,砂糖,ごま油,油,でんぷん	にんにく,唐辛子,長葱,生姜,人参,もやし,白菜キムチ,にら,小松菜	832	38.5	32.9
23	水	○	ココアパン 豆腐のキッシュ ミネストローネスープ	★牛乳,冷凍豆腐,豚ひき肉,★たまご,★調理用牛乳,★ピザチーズ,ベーコン,鶏肉,白いんげん	★ココアパン,油,じゃがいも,シエルマカロニ,★バター	玉葱,赤ピーマン,人参,セロリー,ポイルトマト,キャベツ,パセリ	735	35.2	32.3
24	木	○	【世界の料理(シンガポール)】 海南チキンライス シンガポールヌードル ヨナカフ 	★牛乳,鶏もも肉,ツナ油漬,揚げボール,つみれ,生揚げ	米,ごま油,三温糖,白すりごま,油,ビーフン	生姜,長葱,にんにく,玉葱,人参,キャベツ,もやし,ピーマン,しめじ,チンゲンサイ,白菜,さくらげ	785	36.6	26.9
25	金	○	【白梅祭前日献立】 サーモンクリームスパゲティ ドレみそ♪サラダ チョコケーキ 	★牛乳,ベーコン,★さけ,★調理用牛乳,★粉チーズ,生わかめ,白みそ(辛),★たまご	スパゲッティ,オリーブ油,薄力粉,油,★バター,砂糖,ごま油,★コーティングチョコレート,粉砂糖	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,エリンギ,ほうれんそう,人参,キャベツ,もやし,小松菜	802	31.7	32.6
29	火	○	こぎつねごはん 味噌汁 ししゃもとちくわの磯辺揚げ	★牛乳,豚ひき肉,油揚げ,焼き竹輪,★ししゃも,あおのり,豆腐,白みそ,赤みそ	米,もち米,油,三温糖,小麦粉,でんぷん,じゃがいも	生姜,人参,冷凍グリーンピース,大根,小松菜	782	32.7	27.8
30	水	○	【日本の郷土料理(青森)】 十和田のバラ焼き風豚丼 せんべい汁 くだもの(りんご) 	★牛乳,豚ばら,豚肉,鶏肉,油揚げ	米,米粒麦,炒め油,はちみつ,砂糖,でんぷん,汁用かきせんべい(ごまなし)	玉葱,人参,白菜,にんにく,生姜,ごぼう,干し椎茸,長葱,小松菜,★りんご	819	28.5	24.9
31	木	○	カレーライス レインボーサラダ 南瓜のスイートパンプキン 	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,大豆,★調理用牛乳	米,米粒麦,油,砂糖,さつまいも,★バター,★生クリーム	玉葱,トマトピューレ,キャベツ,レッドキャベツ,人参,赤ピーマン,きゅうり,粒コーン缶,かぼちゃ	845	28.1	21.0

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ 28日(月)は白梅祭の振替でお休みです。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	779	30.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5