



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)	
1	木		都民の日						
2	金		中間考査(給食はありません)						
5	月	○	釜焼きビビンバ ねぎ塩サラダ 春雨スープ	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, 緑豆春雨	牛乳, 豚肉, 生わかめ, ベーコン, 生揚げ	生姜, にんにく, 長ねぎ, 小松菜, 人参, もやし, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ, にら	760	28.7	
6	火	○	親子丼 ごま味噌和え 果物(柿)	米, 砂糖, 油, でんぷん, 白すりごま, 練りごま, ごま油	牛乳, 鶏肉, たまご, 白みそ	玉ねぎ, 人参, 筍, 糸こんにゃく, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 柿	805	29.2	
7	水	○	キンピラドッグ フレンチサラダ ポテトコンソメスープ	ショートニングパン, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, オリーブ油, じゃがいも	牛乳, 豚ばら肉, サラダチーズ, ウィンナー	ごぼう, 人参, キャベツ, 小松菜, 枝豆, コーン, 玉ねぎ, 生姜, パセリ	750	26.7	
8	木	○	わかめとコーンのご飯 鮭のみぞれかけ みそ汁	米, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 炊き込みわかめ, 鮭, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	コーン, 生姜, 大根, 葉ねぎ, 人参, 玉ねぎ, 小松菜, 長ねぎ	755	32.2	
9	金	○	きのこのトマトパスタ イタリアンサラダ スイートポテト	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖, さつまいも, 生クリーム, バター	牛乳, ベーコン, ツナ油漬け, 調理用牛乳, たまご	玉ねぎ, 人参, にんにく, 生姜, セロリー, トマト缶, マッシュルーム, しめじ, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, コーン	833	26.8	
12	月	○	麻婆豆腐丼 香味ドレッシングサラダ 果物(りんご)	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 白すりごま	牛乳, 豆腐, 鶏ひき肉, 大豆, 赤みそ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, 筍, にら, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ, 生姜, りんご	820	29.7	
13	火	○	ガーリックトースト ねぎドレッシングサラダ チキンのトマト煮込み	ショートニングパン, バター, オリーブ油, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, ベーコン, レンズ豆	パセリ, きゅうり, キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, トマト缶, にんにく	760	26.1	
14	水	○	栗五目おこわ 鰯の西京焼き 和風サラダ 秋のけんちん汁	米, もち米, むぎ栗, 油, 砂糖, さつまいも, ごま油	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鰯, 白みそ, 生わかめ, 生揚げ	生姜, 人参, ごぼう, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, 大根, こんにゃく, しめじ, 長ねぎ	760	33.5	
15	木	○	カレーピラフきのこクリームソース コーンサラダ 果物(柿)	米, 油, オリーブ油, 小麦粉, バター, 生クリーム, 砂糖	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 調理用牛乳, ツナ油漬け	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, パセリ, きゅうり, 小松菜, コーン, 柿	843	26.0	
16	金	○	枝豆と塩昆布のご飯 ししゃもの磯辺揚げ おろし和え みそ汁	米, 小麦粉, 油, 砂糖, 麩	牛乳, 塩昆布, ししゃも, たまご, 青のり, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	枝豆, きゅうり, 人参, キャベツ, 小松菜, 大根, 玉ねぎ, 長ねぎ	750	30.3	
19	月	○	鶏ごぼうご飯 鯖のケチャップ照り焼き みそ汁	米, 油, 砂糖, でんぷん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鯖, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, 人参, 小松菜, 大根, 玉ねぎ, 長ねぎ	786	33.0	
20	火	○	汁なし担々麺 じゃがいものナムル 果物(りんご)	むし中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白すりごま, じゃがいも	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 豆みそ	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, にら, 小松菜, 枝豆, りんご	751	30.4	
21	水	○	ツナご飯 五目卵焼き みそ汁	米, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, ツナ油漬け, 鶏ひき肉, たまご, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	生姜, えのきたけ, 小松菜, 人参, 玉ねぎ, 筍, 干し椎茸, キャベツ, 長ねぎ	755	29.7	
22	木	○	そばろドッグ ゴマドレッシングサラダ マカロニ野菜スープ	コッペパン, 油, 白すりごま, 練りごま, 砂糖, じゃがいも, マカロニ	牛乳, 鶏ひき肉, レンズ豆, サラダチーズ, 豚ばら肉	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, きゅうり, キャベツ, 枝豆, コーン, 小松菜	752	30.9	
23	金	○	チキンカレー こんにゃくサラダ 果物(パイン)	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, 白ざら糖, ごま油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, ツナ油漬け, 海草ミックス	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, りんご, 小松菜, こんにゃく, パイン	859	26.0	
26	月	○	ちゃんこうどん 彩りサラダ きな粉豆	冷凍うどん, 油, ごま油, 砂糖, 白すりごま	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, いら大豆, きな粉	人参, 白菜, 長ねぎ, 生姜, にんにく, キャベツ, コーン, 小松菜, 赤ピーマン, 玉ねぎ	757	32.3	
27	火	○	さといもの混ぜご飯 銀鱈の味噌チーズ焼き のっぺい汁	米, 油, 里芋, 砂糖, でんぷん	牛乳, 豚肉, 銀鱈, 赤みそ, ピザチーズ, 焼き竹輪	人参, さやいんげん, 生姜, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜	750	34.5	
28	水	○	セサミトースト 青じそドレッシングサラダ ポトフ	食パン, バター, はちみつ, 白すりごま, 練りごま, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, ベーコン, 鶏肉	人参, 小松菜, 枝豆, コーン, しそ葉, セロリー, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	751	27.8	
29	木	○	ご飯 じゃこピーマンふりかけ 鶏の塩ガーリック唐揚げ みそ汁	米, ごま油, 砂糖, 白ごま, でんぷん, 小麦粉, 油	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏もも肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	ピーマン, 生姜, にんにく, 人参, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 小松菜	787	29.9	
30	金	○	メキシカンピラフ じゃがいもサラダ かぼちゃのクリームスープ	米, 油, じゃがいも, 砂糖, 白すりごま	牛乳, ツナ油漬け, 鶏肉, 調理用牛乳, 白いんげん豆	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマト缶, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ, クリームコーン缶	801	27.8	

※ 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。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月分平均	779	29.6
板橋区学校給食摂取基準	820	31.0