

令和7年 10月分献立表

板橋区立志村小学校

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	木	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	○	こめ、 白ごま 、じゃがいも、油、さとう	牛乳、たきこみわかめ、ぶたひき肉、 たまご 、とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ、青な	590	24.4
3	金	秋の彩りごはん さわらの塩麹焼き みそ汁	○	こめ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、さわら、とうふ、なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、玉ねぎ、青な	595	26.2
6	月	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子(南瓜入り)	○	こめ、さとう、でんぷん、しらたまこ、 白ごま	牛乳、油あげ、とりひき肉、 たまご 、なまわかめ、とうふ	にんじん、しょうが、玉ねぎ、だいこん、ほししいたけ、青な、かぼちゃ	601	22.1
7	火	ごはん ししゃもの南蛮やき りっちゃんの元気サラダ 五目汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、油	牛乳、ししゃも、きざみこんぶ、花かつお、とり肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、つぶコーン、あかパブリカ、玉ねぎ、しょうが、だいこん、青な	596	24.8
8	水	黒砂糖食パン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	黒ごとう食パン 、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、ぶたひき肉、 だいた 、 ピザチーズ 、とり肉、白いんげん	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、にんじん、キャベツ	626	28.5
9	木	七穀ごはん さばのしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、ななこく、さとう、じゃがいも	牛乳、さば、ぶた肉、白みそ、赤みそ、とうにゅう	しょうが、長ねぎ、こんにゃく、にんじん、だいこん、はくさい	596	26.3
10	金	かけけんちんうどん スティックスウィートポテト	○	れいとううどん 、油、さつまいも、あげ油、みずあめ、はちみつ、 白ごま	牛乳、ぶた肉、油あげ	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、はくさい、こんにゃく、青な	608	21.1
14	火	ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドウチ	○	こめ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、きざみこんぶ、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、青な、もやし、だいこん、長ねぎ、チンゲンサイ	595	24.0
15	水	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(ぶどう)	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、 いか 、 むきえび 、ぶた肉、なまわかめ、赤みそ、 だいた	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、つぶコーン、長ねぎ、青な、 ぶどう	611	30.0
16	木	ごはん たらのごまみそ焼き キャベツと切干大根の和え物 しめじと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、油、でんぷん	牛乳、たら、白みそ、なまわかめ、とうふ、 たまご	キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、玉ねぎ、しめじ、青な	596	27.3
17	金	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	○	こめ、 マーマレード 、油、じゃがいも	牛乳、とりもも肉、ぶた肉	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	592	23.2
20	月	【鉄分強化】 ハニートースト ◆レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルトかけ	○	食パン 、はちみつ、 ソフトマーガリン 、油、じゃがいも	牛乳、 レンズまめ 、ぶた肉、 ブレンヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレ、 おうとう 、 パイン 、 みかん	619	22.4
21	火	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 白すりごま	牛乳、とり肉、こうやどうふ、 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、もやし	608	26.5
22	水	スパゲッティミートソース イタリアンドレッシングサラダ	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 だいた 、 こなチーズ	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	624	25.4
23	木	ごはん ひじきふりかけ さけのみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、さけ、白みそ、赤みそ、油あげ	しょうが、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、だいこん、青な	556	25.8
24	金	【とれたて村給食・運動会応援メニュー】 ☆駒ヶ根産しめじのカレーライス もやしサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、 なまクリーム 、 ソフトパン粉 、あげ油、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳 、とり肉、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 しめじ 、キャベツ、つぶコーン、きゅうり	686	25.6
28	火	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぷん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、 だいた 、とうふ、赤みそ	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、きゅうり、もやし	607	25.2
29	水	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ くだもの(みかん)	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、 ねりごま 、 白すりごま 、グラニューとう、油、じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、クリームコーン、青な、 みかん	609	20.9
30	木	菜飯 白身魚のたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	○	こめ、 白ごま 、ななこく、でんぷん、あげ油、油、さとう	牛乳、あかうお、もずく、 たまご	青な、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	592	23.3
31	金	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 カリカリ揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、油あげ、なまわかめ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ、キャベツ、青な、もやし	639	21.7

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	562	627	707	21.2	23.3	26.0
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