

令和7年 10月分献立表

板橋区立志村第一小学校

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	秋野菜のカレーライス コールスロー くだもの(ぶどう)	○	こめ、むぎ、さつまいも、油、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、れんこん、エリンギ、 しめじ、りんご、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり、くだもの	684	19.4
3	金	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、 でんぷん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、さかな、 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	613	25.9
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、むぎ、さとう、でんぷん、 しらたまこ	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	621	22.1
7	火	【かみぶくデー給食】 ごはん ししゃもの南蛮やき カリカリ油揚げのサラダ 五目汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、油	牛乳、ししゃも、油あげ、 なまわかめ、とり肉、赤みそ、 白みそ	長ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、青な	596	25.9
8	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 鉄 くだもの(梨またはりんご)	○	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、もやし、くだもの	664	27.2
9	木	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドウチ	○	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、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	25.6
10	金	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	○	黒さとう食パン、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	635	29.1
14	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜の中華じょうゆあえ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、白ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、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	598	20.8
15	水	スパゲッティミートソース りっちゃん元気サラダ くだもの(梨またはりんご)	○	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、ぶたひき肉、だいた、 ピザチーズ、きざみこんぶ、 花かつお	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、くだもの	625	25.5
16	木	秋の彩りごはん 魚の塩麴焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、さかな、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	609	27.2
17	金	【鉄分強化】 ハニートースト 鉄 ◆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、 プレーンヨーグルト	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	22.3
20	月	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	○	こめ、むぎ、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	621	25.1
21	火	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、むぎ、バター、 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	24.0
22	水	ブルコギ丼 茎わかめサラダ くだもの(柿)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま、でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	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、くだもの	617	22.8
23	木	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、白ごま、 油、バター、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、 あおさこ	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、 くだもの	624	30.3
24	金	【とれたて村給食】 ごはん 魚のごまみそ焼き キャベツと切干大根の和え物 ◆駒ヶ根産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、さかな、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	659	29.0
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	25.5
29	水	かけけんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	○	れいとううどん、油、 さつまいも、はくりきこ、 黒さとう、バター、黒ごま	牛乳、ぶた肉、油あげ、たまご、 とうにゅう	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	594	23.7
30	木	七穀ごはん 白身魚のたまねぎソース 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぷん、 あげ油、油、さとう、さつまいも	牛乳、しろみぎさかな、ぶた肉、 白みそ、赤みそ、とうにゅう	玉ねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 はくさい、長ねぎ	616	24.2
31	金	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ くだもの(りんご)	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白すりごま、 グラニュー糖、油、 じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳、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、くだもの	609	20.9

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の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	556	620	699	22.5	24.8	27.7
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