

令和8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	金	ごはん のりのつくだ煮 五目肉じゃが 野菜の甘辛和え	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、油あげ、のり	玉ねぎ、いとこんにやく、にんじん、たけのこ、れいとうグリーンピース、もやし、青な、しょうが	593	21.8
5	月	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、いか、かまぼこ、とうにゅう、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、キャベツ、もやし、長ねぎ、青な、くだもの	635	31.8
6	火	【とれたて村給食】 にんじんごはん ☆魚の十勝清水町産にんにくソース ☆どさんこ汁（十勝清水町産にんにく）	○	こめ、むぎ、白ごま、油、さとう、じゃがいも、ごま油、バター	牛乳、さかな、ぶた肉、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、☆にんにく、しょうが、にんじん、もやし、つぶコーン	595	26.2
7	水	マーボー豆腐丼 莖わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、れいとうどうふ、赤みそ、くきわかめ	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、つぶコーン	620	24.6
8	木	菜飯 和風卵焼き すまし汁	○	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、とりひき肉、たまご、とうふ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	601	24.5
9	金	【鉄分強化献立】 ハニートースト ◆レンズ豆のスープ 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、ベーコン、プレーンヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、トマトピューレ、おうとう、パイン、りんご	634	23.3
13	火	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 卵スープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、油あげ、ししゃも、とり肉、たまご、なまわかめ	つぶコーン、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、青な、しょうが、さやいんげん	592	28.8
14	水	秋野菜のカレーライス コールスロー くだもの	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、油、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ちゅうりょう牛乳、ピザチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、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	689	20.7
15	木	ジューシー（沖縄風炊き込みごはん） タマナー（𑖀𑖄𑖅𑖆𑖇𑖈𑖉）チャンプルー イナムドゥチ（沖縄風豚汁）	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ、きざみこんぶ、ツナ、花かつお、かまぼこ、とうふ、白みそ	ほししいたけ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、だいこん、長ねぎ、青な	592	27.1
16	金	ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ 春雨入り豆腐汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ねりごま、ごま油、りよくとうはるさめ	牛乳、さかな、白みそ、とりひき肉、とうふ、なまわかめ	キャベツ、だいこん、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、青な	633	27.9
19	月	コーンライス 鶏肉の照り焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ、むぎ、バター、油、じゃがいも、シエルマカロニ	牛乳、とりもも肉、とり肉	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	605	23.8
20	火	かけけんちんうどん さつまいも黒糖煮しパン	○	れいとううどん、油、さといも、さつまいも、はくりきこ、黒ざとう	牛乳、とり肉、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、こんにやく、青な	585	22.0
21	水	秋の香りごはん 魚の塩麹焼き 卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、とうふ、なまわかめ、たまご	にんじん、えのきたけ、しめじ、だいこん、長ねぎ、青な	641	31.9
22	木	ブルコギ丼 春雨サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶん、りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉	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	631	23.1
23	金	ミルクパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	ミルクパン、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、ベーコン、ぶたひき肉、だいず、ピザチーズ、とり肉	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、セロリー、にんじん、キャベツ、しめじ	615	27.2
26	月	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、でんぶん、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、だいこん、長ねぎ、青な	621	26.7
27	火	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油	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、しょうが、くだもの	651	26.2
28	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	○	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、だいず、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、赤パプリカ、くだもの	642	26.2
29	木	青菜入りわかめごはん 魚の香り揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぶん、あげ油、さとう、じゃがいも	牛乳、さかな、油あげ、とうふ、なまわかめ、赤みそ、白みそ、たきこみわかめ	青な、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、長ねぎ、玉ねぎ	639	27.4
30	金	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ イタリアンドレッシングサラダ	○	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、なまクリーム、さとう	牛乳、ベーコン、とり肉、ちゅうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、かぼちゃ、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、にんにく	601	19.7

※くだものは柿、みかん、ミニトマトを予定しております。
※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、ﾌｰﾄﾞ、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。

毎月19日は食育の日です

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	558	622	702	23.3	25.7	28.8
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