

令和7年 10月分献立表

板橋区立志村第四小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | 牛乳 | ざいりょう名 | | | 栄養価(中学年) | |
|----|----|--|----|--|---------------------------------------|--|-------------|----------|
| | | | | 熱ゆかになる | 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 海藻サラダ | ○ | こめ、むぎ、さつまいも、油、小麦粉、大豆バター、さとう、ごま油 | 牛乳、とり肉、かいそうミックス | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人じん、れんこん、エリンギ、しめじ、りんご、キャベツ、つぶコーン | 647 | 18.9 |
| 3 | 金 | 【運動会応援メニュー】 アップル&キャロットジュース キムチチャーハン とりの唐揚げ ワンタンスープ | | こめむぎ、ウェーブワンタン、ごま油 | ぶた肉、とりもも肉 | アップル&キャロットジュース、にんじん、ピーマン、白さいキムチ、しょうが、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ | 593 | 22.4 |
| 7 | 火 | 【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、でんぶん、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 | 604 | 22.7 |
| 8 | 水 | 北海ラーメン 大豆とポテトのフライ 梨 | ○ | ちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、大豆バター、でんぶん、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、なし | 625 | 30.3 |
| 9 | 木 | 菜飯 めばるのしょうが風味焼き 豚汁 | ○ | こめ、むぎ、白ごま、さとう、じゃがいも | 牛乳、さかな、ぶた肉、白みそ、赤みそ、白みそ、とうふ、油あげ | 青な、しょうが、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、人じん、大こん | 595 | 25.6 |
| 10 | 金 | 黒砂糖パン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ | ○ | 黒ざとうパン、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 | 【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 りんご | ○ | こめ、むぎ、さとう、でんぶん、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、りんご | 644 | 26.9 |
| 15 | 水 | ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) バリバリ和え イナムドゥチ | ○ | こめ、むぎ、油、砂糖、ワンタンの皮、油、ごま油、じゃがいも | 牛乳、鶏肉、油あげ、きざみこぶ、生わかめ、ぶた肉、かまぼこ、とうふ、白みそ | ほししいたけ、にんじん、きゅうり、大こん、キャベツ、長ねぎ、にんにく、チンゲンサイ | 604 | 23.3 |
| 16 | 木 | ごはん のりの佃煮 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまだれ和え | ○ | こめ、米むぎ、砂糖、油、じゃがいも、白ごま | 牛乳、のり、ぶた肉、赤みそ | 玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、人参たけのこ水、煮、キャベツ、もやし、さいいんげん | 592 | 22.1 |
| 17 | 金 | 【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、プレーンヨーグルト | にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイトマト、トマトピューレ、おとう、パイ、みかん | 619 | 22.3 |
| 20 | 月 | スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ 梨 | ○ | 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、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、なし | 592 | 24.0 |
| 21 | 火 | コーンライス すけとうだらのコーンフ레이크焼き キャベツとじゃが芋のスープ | ○ | こめ、むぎ、ソフト大豆バター、油、パン粉、コーンフ레이크、じゃがいも | 牛乳、魚、ピザチーズ、ぶた肉 | にんにく、つぶコーン、玉ねぎ、セロリ、人じん、キャベツ、青な | 609 | 26.8 |
| 22 | 水 | マーボー豆腐丼 野菜の中華風 | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぶん、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 |
| 23 | 木 | 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 | 603 | 24.8 |
| 24 | 金 | 【とれたて村給食】 ごはん ふかのごまみそ焼き 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、でんぶん | 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、きりほしだいこん、玉ねぎ、しめじ、青な | 638 | 28.6 |
| 27 | 月 | 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、黒ざとう、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 | 593 | 23.8 |
| 28 | 火 | ごはん ししゃもの南蛮揚げ 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 | 636 | 25.5 |
| 29 | 水 | ブルコギ丼 茎わかめサラダ 柿 | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶん | 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、かき | 600 | 22.4 |
| 30 | 木 | 秋の彩りごはん めばるの塩麹焼き 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 | 596 | 28.7 |
| 31 | 金 | 練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ 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

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



※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、アモンド、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。

| 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 | 549 | 612 | 690 | 22.4 | 24.7 | 27.6 |
| 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 |