

令和7年 10月分献立表

板橋区立志村第五小学校

| 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 | 北海ラーメン 大豆とポテトのフライ | ○ | 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、だいず | 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 | 588 | 30.3 |
| 3 | 金 | ごはん ひじきふりかけ 鱈のみそだれかけ 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、鱈、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 | 菜飯 さんまのしょうが風味焼き 豆腐仕立ての野菜汁 | ○ | こめ、むぎ、白ごま、さとう、じゃがいも | 牛乳、さんま、ぶた肉、白みそ、赤みそ、とうにゅう | 青な、しょうが、長ねぎ、こんにやく、にんじん、だいこん、はくさい | 596 | 27.1 |
| 8 | 水 | 秋野菜のカレーライス コールスロー | ○ | こめ、むぎ、さつまいも、油、ごまご、ソフトマーガリン、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、キャベツ、つぶコーン、きゅうり | 648 | 19.1 |
| 9 | 木 | ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドゥチ | ○ | 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、ごまご | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、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 | 641 | 29.1 |
| 14 | 火 | 秋の彩りごはん 鮭の塩麹焼き みそ汁 | ○ | こめ、むぎ、さつまいも、さとう | 牛乳、油あげ、さけ、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 | 610 | 27.2 |
| 15 | 水 | 【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 深谷みかんゼリー | ○ | こめ、むぎ、さとう、でんぷん、白すりごま | 牛乳、とり肉、こうやとうふきざみ、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 | 664 | 27.2 |
| 16 | 木 | ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 アーモンド和え | ○ | こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、アーモンドパウダー | 牛乳、ぶた肉、赤みそ | 玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、にんじん、たけのこ、キャベツ、青な、もやし | 593 | 21.0 |
| 17 | 金 | ブルコキ丼 釜わかめサラダ くだもの | ○ | 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 |
| 20 | 月 | 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、とりも肉、ぶた肉 | にんにく、つぶコーン、しょうが、玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、青な | 592 | 24.0 |
| 21 | 火 | ごはん ししゃもの南蛮やき カリカリ揚げのサラダ 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 |
| 22 | 水 | スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ ぶどう | ○ | スパゲッティ、油、赤ざらめ、ごまご、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、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、ぶどう | 625 | 25.5 |
| 23 | 木 | 【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 | 663 | 29.0 |
| 24 | 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、ポイルトマト、トマトピューレ、おうとう、パイン、みかん | 626 | 22.3 |
| 27 | 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、こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な | 621 | 25.1 |
| 28 | 火 | 七穀ごはん 白身魚のたまねぎソース もずくと卵のすまし汁 | ○ | こめ、むぎ、ななこく、でんぷん、あげ油、油、さとう | 牛乳、しろみざかな、もずく、たまご | 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、青な | 592 | 24.7 |
| 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、黒ごとう、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、こんにやく、青な | 594 | 23.7 |
| 30 | 木 | マーボー豆腐丼 野菜の中華風 栗 | ○ | 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、だいず、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、くだもの | 641 | 25.5 |
| 31 | 金 | 練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ シャインマスカット | ○ | 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、ごまご | 牛乳、とり肉、ちょうりょう牛乳、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 | 616 | 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、7-Eleven、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 | 555 | 620 | 699 | 22.3 | 24.6 | 27.5 |
| 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 |