

令和8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)
1	木	わかめごはん 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、ぶたひき肉、 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
2	金	きな粉揚げパン フンタンスープ 梨	○	コッペパン 、あげ油、さとう、じゃがいも、油、ウェーブフンタン、ごま油	牛乳、きなこ、ぶた肉	しょうが、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、青な、なし	649	20.2
5	月	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、こむぎご	牛乳、ベーコン、ぶたひき肉、だいず、 ビザチーズ 、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	615	27.2
6	火	ごはん ひじきふりかけ 鯖のみそだれかけ 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、さわら、白みそ、赤みそ、油あげ	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、長ねぎ、青な	621	26.7
7	水	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ	○	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	635	31.8
8	木	ジュシー (沖縄風炊き込みごはん) おかか和え 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、焼き豚、油あげ、きざみこんぶ、ツナ、花かつお、かまぼこ、ぶた肉、とうふ、白みそ	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、だいこん、長ねぎ、青な	592	27.1
9	金	【とれたて村給食】 七穀ごはん ★鯖の十勝清水町産にんにくソース ☆だんご汁 (十勝清水町産にんにく)	○	こめ、むぎ、ななこ、油、さとう、じゃがいも、ごま油、 バター	牛乳、さけ、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
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、 白ごま 、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	608	28.8
14	水	ごはん 五目肉じゃが のりおひたし	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、のり	玉ねぎ、いとこんにゃく、にんじん、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、青な	593	21.8
15	木	秋野菜のカレーライス コールスロー がどう	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、油、 こむぎご、バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、 ビザチーズ	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、 くだもの	689	20.7
16	金	ごはん 鯖のごまみそ焼き 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、りょうとうはるさめ	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	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ 梨	○	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、れいとうとうふ、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、 くだもの	654	25.1
20	火	かけけんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	れいとううどん 、油、さといも、さつまいも、 はくりきご 、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、ごんにゃく、青な	585	22.0
21	水	煮鰯 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	牛乳、さかな、油あげ、とうふ、なまわかめ、赤みそ、白みそ	青な、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	639	27.4
22	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え ブルーベリーゼリー	○	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、しょうが	654	26.2
23	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、 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、バイン、りんご	627	23.3
26	月	ブルコギ丼 春雨サラダ 柿	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、でんぶん、りょうとうはるさめ	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
27	火	コーンライス 鶏肉のマーメレード焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、マーメレード、油、じゃがいも	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、青な	592	23.8
28	水	スパゲッティミートソース りっちゃん元気サラダ	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎご、バター 、さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ビザチーズ 、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	606	25.9
29	木	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	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	640	31.9
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 、グラニュー糖、油、じゃがいも、 バター 、 こむぎご 、 なまクリーム 、さとう	牛乳、ベーコン、 ちょうりょう牛乳 、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

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	701	23.0	25.5	28.4
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

※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、アセド、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。