

令和7年 10月分献立表

板橋区立前野小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名			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)	
1	水	都民の日							
2	木	ごはん ひじきふりかけ 魚のみそだれかけ 根菜汁	○	米, 麦, 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, 魚(あぶらかれい), みそ, 油あげ	しょうが, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, 大根, 青菜	613	25.9	
3	金	【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)	○	米, 麦, さとう, でんぷん, 白玉粉	牛乳, 油あげ, とり肉, たまご , わかめ, とうふ	にんじん, しょうが, 玉ねぎ, 大根, ほししいたけ, 青菜, かぼちゃ	621	22.1	
6	月	運動発表会の振替休業日							
7	火	【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, マーガリン , 油, じゃがいも	牛乳, レンズ豆, 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, おうとうかん, バインかん, みかかん	619	22.3	
8	水	七穀わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	○	米, 麦, 七穀, ごま , じゃがいも, 油, さとう	牛乳, わかめ, ぶた肉, たまご , とり肉, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, 大根, 長ねぎ, 青菜	616	25.3	
9	木	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん , ごま油, ごま , 油, バター , でんぷん, じゃがいも, 油	牛乳, いか, むきえび , ぶた肉, わかめ, みそ, 大豆	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 白菜, つぶコーン, 長ねぎ, 青菜, くだもの	625	30.3	
10	金	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドゥチ	○	米, 麦, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, 油あげ, こんぶ, 花かつお, ぶた肉, かまぼこ, とうふ, みそ	ほししいたけ, にんじん, 青菜, もやし, だいこん, 長ねぎ, チンゲンサイ	595	25.6	
14	火	秋野菜のカレーライス コールスロー	○	米, 麦, さつまいも, 油, 小麦粉 , マーガリン(乳不使用), 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	648	19.1	
15	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢	○	米, 麦, さとう, でんぷん, ごま	牛乳, とり肉, 高野豆腐, たまご	玉ねぎ, にんじん, 冷とうグリーンピース, キャベツ, 青菜, もやし	628	26.9	
16	木	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, 赤ごらめ, 小麦粉 , バター , さとう, ごま	牛乳, ぶた肉, 大豆, チーズ , 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, トマトピューレ, 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	625	25.5	
17	金	ゆかりご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 アーモンド和え	○	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, アーモンド	牛乳, ぶた肉, みそ	ゆかり, 玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, キャベツ, 青菜, もやし	595	21.1	
20	月	ブルコギ丼 茎わかめサラダ くだもの	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま , でんぷん	牛乳, ぶた肉, くきわかめ	玉ねぎ, もやし, なら, 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	
21	火	ココアパン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	ココアパン , じゃがいも, 油, 赤ごらめ, 生クリーム , バター , 小麦粉	牛乳, ぶた肉, 大豆, チーズ , とり肉, 白いんげん豆	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, トマトピューレ, にんじん, キャベツ	656	29.7	
22	水	【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	○	米, 麦, さとう, ごま , 油, でんぷん	牛乳, 魚(寒ばら), みそ, わかめ, とうふ, たまご	キャベツ, にんじん, 切りぼし大根, 玉ねぎ, ☆しめじ, 青菜	659	29.0	
23	木	コーンライス 鶏肉のマーメレード焼き キャベツとポテトのスープ	○	米, 麦, バター , マーメレード, 油, じゃがいも	牛乳, とり肉, 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, 青菜	592	24.0	
24	金	【かみかみデー】 ごはん ししゃもの南蛮漬け カリカリ揚げのサラダ 五目汁	○	米, 麦, さとう, ごま油, 油	牛乳, ししゃも, 油あげ, わかめ, とり肉, みそ	長ねぎ, もやし, キャベツ, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, 大根, 青菜	659	26.0	
27	月	麻婆豆腐丼 中華風サラダ	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油, でんぷん, ごま	牛乳, ぶた肉, 大豆, とうふ, 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, なら, キャベツ, きゅうり, もやし	607	25.5	
28	火	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ くだもの	○	食パン , マーガリン , ごま , グラニューとう, 油, じゃがいも, バター , 小麦粉	牛乳, とり肉, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, クリームコーン, 青菜, くだもの	609	20.9	
29	水	菜飯 白身魚のたまねぎソース みそ汁	○	米, 麦, ごま , でんぷん, 油, さとう	牛乳, 白身魚(ホキ), わかめ, とうふ, みそ	青菜, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, パセリ, にんじん, 白菜	600	24.5	
30	木	【開校記念日の行事食】 秋の彩りごはん 魚の塩麴焼き すまし汁	○	米, 麦, さつまいも, さとう	牛乳, 油あげ, 魚(さけ), とうふ, わかめ	人参, ごぼう, しめじ, 長ねぎ, えのきだけ, 青菜	600	27.1	
31	金	けんちんうどん がんばり風黒糖蒸しパン	○	冷とううどん , 油, さつまいも, 小麦粉 , 黒さとう, バター , ごま	牛乳, ぶた肉, 油あげ, たまご , 豆乳	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 白菜, こんにゃく, 青菜	594	23.7	

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: し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, アーモンド, 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	555	619	698	22.5	24.9	27.8
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