

令和8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	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	都 民 の 日						
2	金	ごはん のりの佃煮 魚のみそだれかけ 根菜汁	○	米, 麦, さとう, でんぶん, ごま油, じゃがいも	牛乳, のり, 魚(生さけ), 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, 青菜	621	26.8
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	○	ちゃんぽんめん, 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, 豆乳, 大豆	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, 青菜, くだもの	601	29.8
6	火	ココアパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	ココアパン, じゃがいも, 油, 赤ざらめ, 生クリーム, バター, 小麦粉	牛乳, ベーコン, ぶたひき肉, 大豆, 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	624	26.8
7	水	ブルコギ丼 春雨サラダ くだもの	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油, 白ごま, でんぶん, 緑豆春雨	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
8	木	【とれたて村給食】 七穀ごはん おひたし ☆魚の十勝清水町産にんにくみそ焼き ☆どさんこ汁 (十勝清水町産にんにく)	○	米, 麦, 七こく, さとう, 白ごま, じゃがいも, ごま油, バター	牛乳, 魚(さば), ぶた肉, 赤みそ, 白みそ, 花かつお	長ねぎ, ☆ にんにく , とうがらし, にんじん, もやし, つぶコーン, キャベツ, 青菜, しょうが, 玉ねぎ	644	29.3
9	金	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが のりおひたし	○	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま	牛乳, ぶた肉, 油あげ, のり, たきこみわかめ	玉ねぎ, 糸こんにゃく, にんじん, たけのこ, さやいんげん, キャベツ, 青菜	609	22.6
13	火	振 替 休 業 日						
14	水	かけけんちんうどん さつまいも黒糖煮しパン	○	冷とうどん, 油, 里いも, さつまいも, 小麦粉, 黒さとう	牛乳, とり肉, 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	585	22.0
15	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの	○	米, 麦, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, とり肉, 高野どうふ, 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, しょうが, くだもの	651	26.2
16	金	【かみかみデー】 こぎつねごはん ししゃもの磯部揚げ たまごスープ	○	米, 麦, さとう, 小麦粉, あげ油, でんぶん	牛乳, 油あげ, ししゃも, とりひき肉, たまご , 青さ粉, 生わかめ, とり肉	にんじん, しょうが, さやいんげん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 青菜	639	32.1
19	月	秋野菜のカレーライス コールスロー くだもの	○	米, 麦, じゃがいも, さつまいも, 油, 小麦粉, 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, りんご , キャベツ, つぶコーン, きゅうり, くだもの	689	20.7
20	火	【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, レンズ豆, 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, ポイルトマト, トマトピューレ, おうとうかん, バインかん, みかんかん	631	23.3
21	水	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油, でんぶん	牛乳, ぶたひき肉, 大豆, 冷とうどうふ, 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
22	木	さんまごはん カリカリ油揚げのごま酢和え のっぺい汁	○	米, 麦, でんぶん, あげ油, 白すりごま , さとう, ごま油, 里いも,	牛乳, さんま, 油あげ, 生わかめ,	にんじん, もやし, つぶコーン, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 青菜, しょうが	656	23.5
23	金	ガーリックコーンライス 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	米, 麦, バター , マーマレード, 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, 青菜	592	23.8
26	月	【めんそ〜れ! 沖縄給食】 ジュシー (沖縄風炊き込みごはん) タマナー (キャベツ) チャンプルー イナムドゥチ (沖縄風豚汁)	○	米, 麦, 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, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, もやし, ピーマン, 大根, 長ねぎ, 青菜	592	27.1
27	火	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, 練りごま, 白すりごま , グラニューとう, 油, じゃがいも, バター , 小麦粉, なまクリーム, さとう	牛乳, ベーコン, 豆乳	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
28	水	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁	○	米, 麦, 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, 生わかめ	玉ねぎ, にんじん, 大根, 長ねぎ, 青菜	601	24.5
29	木	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ くだもの	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, 小麦粉, バター , さとう, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, 大豆, 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, くだもの	642	26.2
30	金	【創立74周年お祝い給食】 秋の香りごはん 魚の塩麴焼き お祝いすまし汁	○	米, 麦, さつまいも	牛乳, とり肉, 油あげ, 魚(生さけ), とうふ, 生わかめ, 祝なると	にんじん, えのきたけ, しめじ, 大根, 長ねぎ, 青菜	621	30.3

毎月19日は食育の日です

※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、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。

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	559	624	703	23.0	25.4	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