

令和7年10月 献立表

板橋区立中台小学校

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	ごはん ひじきふりかけ 魚(さわら)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,かつおぶし, さわら,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	630	27.4
3	金	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見だんご	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, しらたまこ	牛乳,油あげ,とり肉,たまご, なまわかめ	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	615	21.6
7	火	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	○	黒ごとうパン,じゃがいも,油, 赤ざらめ,こめこ	牛乳,とり肉,だいた, ピザチーズ,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	643	29.3
8	水	マーボー豆腐丼 野菜の中華風 くだもの(梨)	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油, でんぶん	牛乳,ぶた肉,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, なし	643	25.7
9	木	ごまごはん ししゃもの南蛮焼き カリカリ油揚げのサラダ 五目汁	○	こめ,むぎ,白ごま,黒ごま, さとう,ごま油,油	牛乳,ししゃも,油あげ, なまわかめ,ぶた肉, 赤みそ,白みそ	長ねぎ,キャベツ,にんじん, しょうが,玉ねぎ,だいこん,青な	613	25.9
10	金	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, こむぎこ,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,りんご,キャベツ, つぶコーン,きゅうり	631	19.7
14	火	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,マーガリン,黒ごま	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,こんにやく,青な	611	23.4
15	水	かおりごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 からし和え	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, さとう,ごま油	牛乳,ぶた肉,赤みそ, なまわかめ	かおり,玉ねぎ,ごぼう, こんにやく,にんじん,たけのこ, もやし,青な,しょうが	609	23.9
16	木	七穀ごはん 魚(たら)のたまねぎソース もずく汁	○	こめ,むぎ,ななこく,でんぶん, あげ油,油,さとう	牛乳,たら,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	602	24.7
17	金	中華丼 茎わかめサラダ くだもの(りんご)	○	こめ,むぎ,油,でんぶん,ごま油, さとう	牛乳,ぶた肉,むきえび,いか, くさわかめ	にんじん,玉ねぎ,たけのこ, ほししいたけ,はくさい,エリンギ, チンゲンサイ,しょうが,キャベツ, つぶコーン,りんご	595	20.9
20	月	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き 野菜スープ	○	こめ,むぎ,マーガリン, マーマレード,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,青な	610	24.5
21	火	【鉄分強化献立】 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,レンズまめ,とり肉, 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	620	21.9
22	水	ジュシー(沖縄風たきこみごはん) おひたし イナムドウチ(沖縄風みそ汁)	○	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,かつおぶし, 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	593	24.7
23	木	【とれたて村給食】 ごはん 魚(かれい)のごまみそ焼き キャベツと切干大根の和えもの ☆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,かれい,白みそ,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	642	28.8
24	金	醤油ラーメン 大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん,ごま油,油, でんぶん,じゃがいも,あげ油	牛乳,とり肉,だいた	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,ほししいたけ, キャベツ,長ねぎ,青な	607	29.1
27	月	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油, さとう	牛乳,たきこみわかめ,ぶた肉, たまご,とり肉,油あげ	玉ねぎ,にんじん,ごぼう, こんにやく,だいこん,長ねぎ, 青な	609	24.7
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(バナナ)	○	食パン,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,こむぎこ	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, バナナ,レモン	610	20.9
29	水	菜飯 魚(さば)のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも	牛乳,さば,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	605	28.8
30	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢	○	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, たまご	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース, キャベツ,青な,もやし	631	27.0
31	金	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ	○	スパゲッティ,油,赤ざらめ, こめこ,さとう	牛乳,とり肉,だいた, きざみこんぶ,かつおぶし	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	612	25.5

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、アモド、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の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	553	617	695	22.6	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