

令和8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)
2	金	秋の香りごはん 魚(あかうお)の塩こうじ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、あかうお、 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	627	30.8
5	月	スパゲッティミートソース さいころサラダ	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、こめこ、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	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、きゅうり、つぶコーン	658	25.2
6	火	ごはん 魚(かれい)のごみそ焼き 野菜の甘酢 春雨入りすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、 ごま油、りよくとうはるさめ	牛乳、かれい、白みそ、とり肉、 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	629	27.6
7	水	マーボー豆腐丼 くさわかめサラダ くだもの(ぶどう(巨峰))	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、だいず、とうふ、 赤みそ、くさわかめ	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、 ぶどう	656	24.9
8	木	【鉄分強化献立】 きなこ揚げパン ◆レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトかけ	○	マーガリン パン、あげ油、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、きなこ、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 、 りんご	633	23.8
9	金	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆魚(さけ)の十勝清水町産にんにくソース ☆どさんこ汁	○	こめ、むぎ、ななこく、油、さとう、 じゃがいも、ごま油、マーガリン	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	【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、とり肉、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、長ねぎ、青な	611	31.0
14	水	ブルコギ丼 春雨サラダ くだもの(梨)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、でんぶん、りよくとうはるさめ	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、 なし	631	23.1
15	木	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、こめこ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、だいず、 ビザチース	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	620	27.7
16	金	きつねごはん ししゃものカレー焼き たまごスープ	○	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	623	30.9
19	月	ジューシー(沖縄風たきこみごはん) タマナー(キャベツ)チャンプルー イナムドッチ(沖縄風豚汁)	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ、きぎみこんぶ、 ツナ、かつおぶし、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、もやし、ピーマン、だいこん、 長ねぎ、青な	590	26.7
20	火	ごはん ひじきふりかけ 魚(ぶり)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、ぶり、 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	619	26.2
21	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの(柿)	○	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、 たまご	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、青な、しょうが、 かき	651	26.2
22	木	けんちんうどん さつまいも黒糖むしパン	○	れいとううどん 、油、さといも、 さつまいも、 はくりきこ 、黒さとう	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、こんにゃく、青な	600	23.8
23	金	カツカレー コールスローサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こめこ、 こむぎこ 、 パンこ 、あげ油、さとう	牛乳、とり肉、 たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 りんご 、キャベツ、つぶコーン、きゅうり	672	21.9
27	火	菜めし 魚(ふか)の香り揚げ みそ汁 くだもの(ぶどう(シャインマスカット))	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう	牛乳、ふか、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、 ぶどう	662	27.1
28	水	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとじゃがいものスープ	○	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	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
29	木	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 、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、こめこ、 なまクリーム 、 さとう	牛乳、とり肉、 ちょうりゅう牛乳 、 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	632	21.8
30	金	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁 くだもの(りんご)	○	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、ぶた肉、 たまご 、とうふ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、 青な、 りんご	637	24.8

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-モト」、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	563	628	709	23.5	26.0	29.0
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