

令和7年 10月分献立表

板橋区立舟渡小学校

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	木	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうとうふ、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	606	25.5
3	金	ごはん ひじきふりかけ 魚のみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、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、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	593	25.2
6	月	【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)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 しらたまこ、 白ごま	牛乳、油あげ、とりひき肉、 たまご 、なまわかめ、とうふ	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	627	22.6
7	火	ごはん ししゃもの南蛮やき カリカリ油揚げのサラダ 五目汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、油、 じゃがいも	牛乳、ししゃも、油あげ、 なまわかめ、とり肉、赤みそ、 白みそ	長ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、青な	592	25.8
8	水	北海ラーメン 大豆とポテのフライ くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、 バター 、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、 むきえび 、とり肉、 なまわかめ、赤みそ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、青な、 ぶどう	632	30.1
9	木	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドゥチ	○	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、花かつお、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	592	24.7
10	金	黒砂糖食パン ポテのミートグラタン 白いんげんまめのスープ	○	黒ごとう食パン 、じゃがいも、 油、赤ざらめ	牛乳、とりひき肉、だいず、 ピザチーズ 、とり肉、白いんげんまめ	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 トマトピューレ、トマトペースト、 にんじん、キャベツ	600	28.5
14	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 白ごま 、 ねりごま	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 きゅうり、もやし、つぶコーン	604	21.2
15	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 白すりごま	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、もやし、 なし	628	26.5
16	木	秋の彩りごはん 魚の塩麹焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、かれい、とうふ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、 玉ねぎ、青な	621	28.4
17	金	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、 こむぎご 、 バター 、さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ 、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、 赤パブリカ、 りんご	631	24.4
20	月	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	○	こめ、むぎ、 バター 、 マーマレード 、油、じゃがいも	牛乳、とりもも肉、ぶた肉、ベーコン	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	598	23.9
21	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、 ソフトマーガリン 、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(缶) 、 パイン(缶) 、 みかん(缶)	610	22.1
22	水	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	○	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、 とりひき肉、 たまご 、とり肉、 油あげ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、 青な	622	26.7
23	木	ブルコギ丼 まわかめサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	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、 ぶどう	604	23.1
24	金	【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	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、油、でんぷん	牛乳、めばる、白みそ、 なまわかめ、とうふ、 たまご	キャベツ、にんじん、しょうが、 きりほしだいこん、玉ねぎ、 🍷 しめじ、青な	644	29.0
27	月	かけけんちんうどん 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、 バター 、 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、こんにゃく、 青な	598	23.1
28	火	七穀ごはん 白身魚のたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぷん、 あげ油、油、さとう	牛乳、メルルーサ、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	597	24.1
29	水	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、 こむぎご 、 バター 、 さとう	牛乳、とり肉、だいず	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	671	20.6
30	木	菜飯 魚のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁 ぶどうゼリー	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 じゃがいも	牛乳、さば、とり肉、白みそ、 赤みそ、とうにゅう、こなかんでん	青な、しょうが、長ねぎ、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 はくさい、 ぶどうジュース	641	26.8
31	金	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 、ソフトマーガリン、 ねりごま 、 白すりごま 、 グラニューとう、油、 じゃがいも、 バター 、 こむぎご	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、 りんご	620	20.8

毎月19日は食育の白です

※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	552	616	694	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