

令和8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	金	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうとうふ、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
5	月	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ グレープゼリー	○	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、ぶた肉、さつま揚げ、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、もやし、 長ねぎ、青な	607	31.1
6	火	【とれたて村給食】 七穀ごはん ★魚(メカジキ)の十勝清水町産にんにくソース ★どさんこ汁(十勝清水町産にんにく)	○	こめ、むぎ、ななこく、油、さとう、 じゃがいも、ごま油、バター	牛乳、さかな、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	566	25.3
7	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	608	22.9
8	木	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁	○	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、とうふ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	600	25.0
9	金	チョコチップパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	チョコチップパン、じゃがいも、 油、赤ざらめ、 なまクリーム、バター、こめこ	牛乳、ベーコン、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ、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	610	25.8
13	火	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 卵スープ	○	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	608	28.9
14	水	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) タマナー(キャパッ)チャンプルー イナムドゥチ(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、もやし、ピーマン、だいこん、 長ねぎ、青な	590	26.7
15	木	秋野菜のカレーライス コールスロー くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、 油、こめこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ちようりよう牛乳、 ピザチーズ	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	681	20.3
16	金	ごはん 魚(さば)のごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ 春雨入り豆腐汁	○	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、さかな、白みそ、とりひき肉、 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	640	27.7
19	月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 のりおひたし	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、赤みそ、のり	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、キャベツ、青な	574	20.5
20	火	かけけんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	れいとううどん、油、さといも、 さつまいも、はくりきこ、黒ざとう	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	586	22.0
21	水	菜飯 魚(さんま)の香り揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 さとう	牛乳、さかな、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	674	25.7
22	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え 焼き芋	○	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、 しょうが、さつまいも	678	26.5
23	金	【鉄分強化献立】 練りごまトースト ◆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、 練りごま、白すりごま、 グラニューとう、油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、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、 みかん、パイナップル、りんご	608	23.1
26	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 型抜きチーズ	○	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、とり肉、 フロセスチーズ	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	619	26.8
27	火	ごはん ひじきふりかけ 魚(さくら)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、花かつお、さかな、 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	602	25.9
28	水	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(柿)	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、こめこ、 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、赤パプリカ、かき	625	25.8
29	木	秋の香りごはん 魚(鮭)の塩麹焼き 卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、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	604	32.6
30	金	インディアントースト かぼちゃのクリームスープ お米deかぼちゃのマフィン	○	食パン、油、でんぶん、 ピザチーズ、じゃがいも、 バター、こめこ、なまクリーム	牛乳、ぶたひき肉、とり肉、 ちようりよう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 かぼちゃ、クリームコーン	620	24.9

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。
※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、7-Eleven、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。

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



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	23.2	25.7	28.7
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