

令和8年 10月分献立表

板橋区立富士見台小学校

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)	
1	木	都 民 の 日						
2	金	鶏井 春雨サラダ くだもの	○	こめ むぎ さとう でんぷん 春雨 ごま油	牛乳 鶏肉	しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ にんじん ホールコーン 梨	636	23.2
5	月	きつねごはん ししゃものカレー焼き 和風たまごスープ	○	こめ むぎ さとう 白ごま でんぷん	牛乳 油揚げ ししゃも 鶏肉 たまご わかめ	ホールコーン にんじん 玉葱 ねぎ こまつな しょうが	600	28.6
6	火	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 でんぷん	牛乳 鶏肉 冷凍豆腐 みそ くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ にら キャベツ ホールコーン	629	25.9
7	水	秋の香りごはん 魚の西京焼き たまごのすまし汁	○	こめ むぎ さつまいも 栗 さとう でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ 生鮭 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ たまご	にんじん えのきだけ しめじ さやいんげん 大根 ねぎ こまつな	661	32.3
8	木	【とれたて村給食】十勝清水町産にんにく ☆ガーリックフランス ☆レンズ豆のスープ◆ フルーツヨーグルト	○	ソフトフランスパン ソフトマーガリン 油 じゃがいも	牛乳 レンズ豆 鶏肉 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 にんじん ホールトマト トマトピューレ 黄桃缶 白桃缶 みかん缶	605	23.5
9	金	わかめごはん 和風たまご焼き すまし汁	○	こめ むぎ 白ごま じゃがいも 油 さとう	牛乳 わかめ 鶏肉 たまご 豆腐	玉葱 にんじん 大根 ねぎ こまつな	597	24.5
12	月	ス ポ ー ツ の 日						
13	火	【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	○	蒸し中華麺 ごま油 白ごま 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 いか かまぼこ 豆乳 大豆	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし ねぎ 青梗菜 ぶどう	618	30.9
14	水	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) タマナー(キャバツ)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 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 ツナ缶 かつおぶし 豚肉 豆腐 かまぼこ みそ	干し椎茸 にんじん さやいんげん キャベツ もやし ピーマン 大根 ねぎ こまつな	600	25.7
15	木	中華ドッグ ツナコーンサラダ たまご入りワントンスープ	○	コッペパン 油 ごま油 さとう 春雨 でんぷん すりごま 白ごま 乾燥ワントンの皮	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 たまご ツナ缶	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 にんにく しめじ ねぎ 白菜 青梗菜 キャベツ きゅうり ホールコーン	584	30.0
16	金	ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ 春雨入り豆腐汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま 油 じゃがいも さとう	牛乳 ソイ(魚) みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	キャベツ 大根 にんじん 玉葱 白菜 ねぎ こまつな	627	28.1
19	月	菜飯 五目肉じゃが 海苔あえ	○	こめ むぎ 白ごま 油 じゃがいも さとう	牛乳 くきわかめ 豚肉 油揚げ 刻みのり	こまつな 玉葱 糸こんにやく にんじん たけのこ水煮 さやいんげん キャベツ	604	22.5
20	火	ペンネアラビアータ イタリアンドレッシングサラダ ゼツポリーネ風海藻マドレーヌ	○	ペンネマカロニ 油 さとう こむぎこ オリーブオイル	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン たまご 粉チーズ 青さ粉 わかめ	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ブロッコリー	586	23.6
21	水	さんまのひつまぶし おひたし 沢煮椀	○	こめ むぎ でんぷん 油 さとう 白ごま	牛乳 さんま かつおぶし 豚肉 わかめ	しょうが キャベツ もやし ごぼう にんじん 大根 たけのこ水煮 ねぎ 水菜	615	25.6
22	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 ざらめ 生クリーム バター こむぎこ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ピザチーズ 鶏肉	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 トマトピューレ トマトジュース セロリ にんじん キャベツ	622	28.1
23	金	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐入り親子丼 野菜のからし和え くだもの	○	こめ むぎ さとう でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご	玉葱 にんじん 冷凍グリーンピース キャベツ こまつな しょうが みかん	665	27.5
26	月	バターライス 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ むぎ バター 油 ソフトパン粉 コーンフ레이크 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ピザチーズ	にんにく ホールコーン にんじん パセリ 玉葱 セロリ キャベツ こまつな	608	24.4
27	火	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 さば(魚) かつおぶし みそ 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん れんこん 大根 ねぎ こまつな	623	26.9
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	○	スパゲティ 油 ざらめ こむぎこ バター さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 刻み昆布 かつおぶし ハム	にんにく セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ パセリ キャベツ レタス きゅうり ホールコーン みかん	635	27.0
29	木	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ こんにやくサラダ	○	国内産小麦粉食パン ソフトマーガリン 練りごま すりごま グラニュー糖 油 じゃがいも バター こむぎこ 生クリーム ごま油	牛乳 鶏肉 豆乳 わかめ	玉葱 かぼちゃ クリームコーン こんにやく キャベツ にんじん ホールコーン	601	19.5
30	金	チキンカレーライス コールスロー	○	こめ むぎ じゃがいも 油 こむぎこ バター さとう	牛乳 鶏肉 ピザチーズ	玉葱 にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ ホールコーン きゅうり	623	19.7

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。

◆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	553	617	696	23.4	25.9	28.9
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