

令和7年 10月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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、 玉ねぎ、だいこん、青な	610	25.9
3	金	【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、でんぶん、 しらたまこ	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	594	21.3
6	月	栗飯 魚のしょうが風味焼き まろやか豆乳豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、白みそ、 赤みそ、とうにゅう	青な、しょうが、長ねぎ、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 はくさい	593	27.6
7	火	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ みかん	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、マガリン(乳無)、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、ぶた肉、 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、 みかん	626	30.5
8	水	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	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	595	26.2
9	木	【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、 マガリン(乳無)、油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、 プレーンヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 おうとう、バイン、みかん	619	22.3
10	金	古代米赤飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 アーモンド和え	○	こめ、黒まい、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 アーモンドパウダー 、 黒ごま	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、 青な、もやし	594	22.6
14	火	プルコギ丼 茎わかめサラダ りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、でんぶん	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、 りんご	617	22.8
15	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、 ぶたひき肉、 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	621	25.1
16	木	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ みかん	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、マガリン(乳無)、さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 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、 みかん	619	25.0
17	金	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、さかな、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	602	27.2
20	月	【鉄分強化】 ◆鉄ちゃん親子丼 野菜のごま酢 りんご	○	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、 りんご	663	27.3
21	火	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き 白いんげんのスープ	○	こめ、むぎ、マガリン(乳無)、 マーマレード 、油	牛乳、とりもも肉、ぶた肉、白いんげん	にんにく、つぶコーン、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ	598	25.8
22	水	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) おかかおひたし 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	25.6
23	木	ミルクパン ポテトのミートグラタン 大根サラダ	○	ミルクパン 、じゃがいも、さとう 油、赤ざらめ、 なまクリーム 、 マガリン(乳無)、 こむぎこ 、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ	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、だいこん、 つぶコーン、きゅうり	611	26.2
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、でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、 なまわかめ、とうふ、 たまご	キャベツ、にんじん、もやし きりぼしだいこん、玉ねぎ、 ☆しめじ、青な	658	29.2
27	月	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 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、玉ねぎ、もやし	629	27.9
28	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 、 黒さとう、マガリン(乳無)、 黒ごま	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	586	23.3
29	水	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、でんぶん、 あげ油、油、さとう	牛乳、しろみざかな、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	599	25.3
30	木	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ みかん	○	食パン 、マガリン(乳無)、 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、 みかん	613	21.0
31	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 、マガリン(乳無)、 さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、エリンギ、 しめじ、キャベツ、つぶコーン	655	19.2

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。

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	551	614	692	22.7	25.1	28.0
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