

令和8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	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、さば、 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	621	26.7
5	月	わかめごはん あんかけ玉子焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、油、 さとう、でんぶん	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	603	24.6
6	火	【とれたて村給食】 七穀ごはん ★魚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、おきめだい、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
7	水	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ 梨	○	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、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、もやし、 長ねぎ、青な、 なし	635	32.1
8	木	ソフトフランスパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	ソフトフランスパン、じゃがいも、 油、赤ざらめ、マーガリン(乳無) なまクリーム 、 こむぎこ	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	600	25.9
9	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、 れいとうどうふ、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	624	25.0
13	火	秋野菜のカレーライス コールスロー みかん	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、 油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちゅうりよう牛乳 、 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、 みかん	689	20.7
14	水	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 、 ねりごま 、 ごま油、りよくとうはるさめ	牛乳、さかな(シルバー)、 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	633	27.9
15	木	ジュシー（沖縄風炊き込みごはん） タマナー（キャヅ）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、きやいんげん、 キャベツ、もやし、ピーマン、だいこん、 長ねぎ、青な	585	27.0
16	金	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え 梨	○	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、 あおねぎ、キャベツ、青な、 しょうが、 なし	646	26.0
19	月	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 玉子スープ	○	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、にんにく	608	28.8
20	火	プルコギ丼 春雨サラダ みかん	○	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、 みかん	631	23.1
21	水	ごはん さんまのかば焼き 青菜ともやしのごま醤油 みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、でんぶん、 こむぎこ 、あげ油	牛乳、さんま、 白みそ、赤みそ、油あげ、 とうふ、なまわかめ	キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、 青な	664	25.4
22	木	【鉄分強化献立】 ハニートースト ◆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、 マーガリン(乳無)、 油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、ベーコン、 ブレンヨーグルト	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 、 みかん 、 りんご	634	23.3
23	金	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 、 ちゅうりよう牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 はくさい、こんにやく、青な	585	22.0
26	月	秋の香りごはん 魚の塩麹焼き 玉子のすまし汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん	牛乳、油あげ、さけ、とうふ、 なまわかめ、 たまご	にんじん、えのきたけ、しめじ、 ごぼう、はくさい、長ねぎ、青な、 きやいんげん	641	31.9
27	火	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ りんご	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、マーガリン(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、赤パプリカ、 りんご	642	26.2
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、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 、 ねりごま 、マーガリン(乳無) 白すりごま 、グラニューとう、油、 じゃがいも、 バター 、 こむぎこ 、 なまクリーム 、さとう	牛乳、ベーコン、 ちゅうりよう牛乳 、 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	601	19.7
30	金	ごはん 五目肉じゃが のりおひたし	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、のり	玉ねぎ、いとこんにやく、にんじん、 たけのこ、きやいんげん、キャベツ、 青な	593	21.8

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。
※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。

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	557	621	700	23.0	25.4	28.4
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