

令和8年 10月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

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	ごはん さばの韓国風焼き ナムル わかめと卵のスープ	○	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、 くだもの	589	30.4
2	金	ブルコギ丼 春雨サラダ なし	○	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、 くだもの	590	23.1
5	月	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ りんご	○	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、 くだもの	553	31.8
6	火	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆沖目鰯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 乳不使用マーガリン	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	588	26.2
7	水	マーボー豆腐丼 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	546	24.6
8	木	じゃことわかめごはん さばの竜田揚げ かきたま汁	○	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 、とうふ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	635	24.5
9	金	黒砂糖パン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	黒砂糖パン 、じゃがいも、油、赤ざらめ、 なまクリーム 、 こむぎこ 乳不使用マーガリン	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	591	27.2
13	火	こぎつねごはん ししゃものスパイシー揚げ 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	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 青な、しょうが	548	28.8
14	水	ジューシー（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、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	527	27.1
15	木	秋野菜のカレーライス コールスロー なし	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、 油、 こむぎこ 、さとう 乳不使用マーガリン	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、 くだもの	615	20.7
16	金	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 、乳不使用マーガリン、 ねりごま 、 白すりごま 、グラニューとう、油、 じゃがいも、 こむぎこ 、 なまクリーム 、さとう	牛乳、ベーコン、 ちようりよう牛乳 、 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	616	19.7
19	月	かおりごはん 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
20	火	かけけんちんうどん キャラメルポテト	○	れいとううどん 、油、さといも、 さつまいも、 はくりきこ 乳不使用マーガリン	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、こんにやく、青な	535	22.0
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 りんご	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 乳不使用マーガリン、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、 くだもの	612	26.2
22	木	【鉄分強化献立】 ◆あぶたま丼 野菜のからし和え かき	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、青な、 しょうが、 くだもの	580	26.2
23	金	【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、乳不使用マーガリン 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、 りんご	603	23.3
26	月	カレーピラフ 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、 マーマレード 、油、 じゃがいも、乳不使用マーガリン	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	565	23.8
27	火	ごはん いかのかりんとう揚げ 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、いか、 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	612	26.7
28	水	キムタクごはん トック	○	こめ、むぎ、トック、でんぶん	牛乳、とり肉、ぶた肉、 なまわかめ、 たまご	にんにく、たくあん、キムチ、だいずもや し、チンゲンサイ、長ねぎ、にんじん、はく さい	525	26.2
29	木	秋の香りごはん 鮭の塩麹焼き 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	560	31.9
30	金	和風スープスパゲッティ フレンチサラダ パンプキンケーキ	○	食パン 、 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 、さとう なまクリーム 、乳不使用マーガリン	牛乳、ベーコン、 ちようりよう牛乳 、 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、かぼちゃ	601	19.7

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



※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、ｱｰﾎﾞﾄﾞ、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	521	580	653	22.9	25.3	28.3
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