令和７年　１０月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

日	曜日	こ　ん　だ　て	牛乳	ざいりょう名 熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	木	セルフフィッシュバーガー チキンクリームスープ	○	**ショートニングパン**, **こむぎこ**, **ソフトパンこ**, あげ油, 油, じゃがいも, でんぷん	**牛乳**, ほき, とり肉, とうにゅう, **たまご**, **ちょうりよう牛乳**	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム	633	31.9
3	金	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん 明日葉麺入りすまし汁 お月見団子(南瓜入り)	○	こめ, むぎ, さとう, **あしたばうどん**, しらたまこ	**牛乳**, 油あげ, とりひき肉, 白ちくわ, きぬごしどうふ, とうふ	にんじん, しょうが, だいこん, 長ねぎ, 青な, かぼちゃ	619	21.1
6	月	マーボー豆腐丼 ばんさんすう	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, でんぷん, りょくとうはるさめ	**牛乳**, ぶたひき肉, だいず, れいとうどうふ, 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, きゅうり, もやし	629	25.3
7	火	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ 梨	○	**スパゲッティ**, 油, 赤ざらめ, **バター**, さとう, **白ごま**	**牛乳**, ぶたひき肉, ベーコン, **こなチーズ**, 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, ボイルトマト, 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, **なし**	611	24.5
8	水	【沖縄の郷土料理】 ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) 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	599	26.0
9	木	ナン　キーマカレー さいころサラダ ぶどう	○	**ナン**, 油, じゃがいも, **バター**, **こむぎこ**, さとう	**牛乳**, ぶたひき肉, **ピザチーズ**, ひよこ豆	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ, ボイルトマト, りんご, きゅうり, つぶコーン, **ぶどう**	612	23.1
10	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, でんぷん, 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, 玉ねぎ, だいこん, 青な	633	27.9
14	火	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢　オレンジゼリー	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, **白すりごま**	**牛乳**, とり肉, こなかんてん, こうやどうふ, きざみ, **たまご**	玉ねぎ, にんじん, れいとうグリンピース, キャベツ, 青な, もやし, **オレンジジュース**	664	27.3
15	水	ご飯　じゃこピーマン 五目肉じゃが　きゅうりのピリ辛	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, **白ごま**, ごま油	**牛乳**, ぶた肉, あぶらあげ, ちりめんじゃこ	ピーマン, 玉ねぎ, いとこんにゃく, にんじん, たけのこ, 青な, きゅうり	615	23.6
16	木	あんかけ焼きそば　大学芋	○	**ちゅうかめん**, ごま油, 黒ごま, 油, でんぷん, あげ油, さつまいも, さとう, 水あめ	**牛乳**, ぶた肉, いか, むきえび	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, 青な, たけのこ, もやし, はくさい	624	26.0
17	金	秋の彩りごはん　和風卵焼き みそ汁	○	こめ, もちごめ, むきぐり, さとう, じゃがいも, 油	**牛乳**, 油あげ, ぶたひき肉, とうふ, **たまご**, 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, だいこん, 長ねぎ	641	27.1
20	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	○	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, ぶた肉, ベーコン	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	608	24.4
21	火	【鉄分強化】 練りごまトースト ◆レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルトかけ	○	**食パン**, **ねりごま**, **白ごま**, ソフトマーガリン(乳不使用), 油, じゃがいも, グラニューとう	**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**, **パイン**, **みかん**	604	22.1
22	水	プルコギ丼 茎わかめサラダ 柿	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, **白ごま**, でんぷん	**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, **かき**	617	22.8
23	木	かけけんちんうどん 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**, 黒ざとう, **バター**, **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	594	23.7
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, でんぷん	**牛乳**, めばる, 白みそ, なまわかめ, とうふ, **たまご**	キャベツ, にんじん, きりぼしだいこん, 玉ねぎ, ✿しめじ, 青な	660	30.5
27	月	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, じゃがいも, 油, **こむぎこ**, **バター**, さとう	**牛乳**, とり肉	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	641	19.1
28	火	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ 早生みかん	○	**ちゅうかめん**, ごま油, **白ごま**, 油, **バター**, でんぷん, じゃがいも, あげ油	**牛乳**, いか, **むきえび**, 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, **わせみかん**	630	31.3
29	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	596	25.9
30	木	パンプキンパン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	**パンプキンパン**, じゃがいも, 油, 赤ざらめ, **なまクリーム**, **バター**, **こむぎこ**	**牛乳**, ぶたひき肉, だいず, **ピザチーズ**, とり肉, 白いんげん	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	641	29.5
31	金	七穀わかめごはん ジャンボ揚げ餃子 野菜の中華風 卵のスープ	○	こめ, むぎ, ななこく, **白ごま**, **こむぎこ**, でんぷん, **ぎょうざのかわ**, あげ油, さとう	**牛乳**, とり肉, ぶたひき肉, たきこみわかめ, **たまご**	長ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, にら, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉ねぎ, きくらげ, えのきたけ, 青な	686	24.8

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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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) 低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	たんぱく質(g) 低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
１０月分平均	562	627	707	23.1	25.5	28.5
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