

令和8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                                                                            |                                                              |                                                                                                     | 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  | チンジャオロース丼<br>春雨サラダ<br>りんご                                             | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、<br>でんぶん、りよくとうはるさめ                                                | 牛乳、ぶた肉                                                       | たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、<br>赤パプリカ、黄パプリカ、しょうが、<br>にんにく、キャベツ、つぶコーン、<br><b>りんご</b>                          | 617         | 21.0     |
| 5 月  | スパゲッティミートソース<br>りっちゃんの元気サラダ<br>ぶどう                                    | ○  | スパゲッティ、油、赤ざらめ、<br>バター、さとう、 <b>白ごま</b>                                             | 牛乳、ぶたひき肉、ベーコン、<br><b>こなチーズ</b> 、<br>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、<br>マッシュルーム、ボイルトマト、<br>トマトジュース、トマトピューレ、<br>キャベツ、きゅうり、つぶコーン、<br>赤パプリカ、 <b>ぶどう</b> | 611         | 24.5     |
| 6 火  | 【とれたて村給食】<br>赤しそふりかけ入り七穀ごはん<br>★魚の十勝清水町産にんにくソース<br>★どさんこ汁（十勝清水町産にんにく） | ○  | こめ、むぎ、ななこく(ごまなし)、<br>油、さとう、じゃがいも、<br>ごま油、 <b>バター</b>                              | 牛乳、あかうお、ぶた肉、<br>赤みそ、白みそ                                      | ゆかり、玉ねぎ、★ <b>にんにく</b> 、しょうが、<br>にんじん、もやし、つぶコーン                                                      | 616         | 28.3     |
| 7 水  | マーボー豆腐丼<br>野菜の中華醤油和え                                                  | ○  | こめ、むぎ、油、<br>さとう、ごま油、<br>でんぶん、 <b>白すりごま</b>                                        | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、<br>れいとう豆腐、赤みそ、<br>なまわかめ                        | にんにく、しょうが、にんじん、<br>たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、<br>にら、キャベツ、きゅうり、もやし                                             | 618         | 25.3     |
| 8 木  | ビスキュイパン<br>さつまいものクリームスープ<br>根菜のバリバリサラダ                                | ○  | ミルクパン、油、さつまいも、<br>じゃがいも、 <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b> 、<br><b>なまクリーム</b> 、さとう、あげ油     | 牛乳、 <b>たまご</b> 、ベーコン、<br><b>ちょうりよう牛乳</b> 、<br>とうにゅう          | 玉ねぎ、クリームコーン、パセリ、<br>ごぼう、キャベツ、にんじん、青な、<br>つぶコーン                                                      | 678         | 21.0     |
| 9 金  | わかめごはん(きび入り)<br>和風卵焼き<br>すまし汁                                         | ○  | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、<br>じゃがいも、きび、油、<br>さとう                                         | 牛乳、たきこみわかめ、<br>ぶたひき肉、<br><b>たまご</b> 、とうふ                     | 玉ねぎ、にんじん、だいこん、<br>長ねぎ、青な                                                                            | 601         | 24.7     |
| 13 火 | 【鉄分強化献立】<br>ちゃんぽん<br>◆大豆とポテトのフライ                                      | ○  | <b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、<br><b>白ごま</b> 、油、<br>でんぶん、じゃがいも、<br>あげ油                       | 牛乳、ぶた肉、いか、かまぼこ、<br>とうにゅう、だいず                                 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、<br>ほししいたけ、キャベツ、もやし、<br>長ねぎ、青な                                                   | 608         | 32.5     |
| 14 水 | 【鉄分強化献立】<br>◆変わり親子丼<br>野菜のからし和え<br>梨                                  | ○  | こめ、むぎ、さとう、<br>でんぶん、ごま油                                                            | 牛乳、とり肉、<br>★ <b>こうやどうふきざみ</b> 、<br>きざみのり、 <b>たまご</b>         | 玉ねぎ、にんじん、<br>れいとうグリーンピース、<br>キャベツ、青な、<br>しょうが、 <b>なし</b>                                            | 652         | 26.4     |
| 15 木 | シナモントースト<br>ポークビーンズ<br>カルビスゼリー                                        | ○  | <b>食パン</b> 、ソフトマーガリン(乳なし)、<br>じゃがいも、さとう、油、赤ざらめ、                                   | 牛乳、ぶた肉、だいず、<br>こなかてん                                         | セロリー、玉ねぎ、にんじん、<br>パセリ、ボイルトマト、<br>トマトピューレ、 <b>みかん</b>                                                | 637         | 25.6     |
| 16 金 | ごはん じゃこのカレーふりかけ<br>五目肉じゃが<br>のりおひたし                                   | ○  | こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう                                                                 | 牛乳、ちりめんじゃこ、<br>ぶた肉、油あげ、のり                                    | 玉ねぎ、いとこんにやく、<br>にんじん、にんにく、<br>たけのこ、きやいんげん、<br>キャベツ、青な                                               | 613         | 24.5     |
| 19 月 | 秋の香りごはん<br>魚のもみじ焼き<br>卵のすまし汁                                          | ○  | こめ、むぎ、さつまいも、<br>でんぶん、 <b>ソフトばんこ</b> 、<br>マヨネーズ(卵不使用)                              | 牛乳、とり肉、油あげ、<br>さけ、とうふ、なまわかめ、<br><b>ちょうりよう牛乳</b> 、 <b>たまご</b> | にんじん、えのきたけ、しめじ、<br>つぶコーン、パセリ、<br>だいこん、長ねぎ、青な                                                        | 677         | 30.3     |
| 20 火 | 練りごま豆乳担々麺<br>さいころサラダ(塩)                                               | ○  | <b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、<br><b>ねりごま</b> 、油、じゃがいも、<br>さとう                               | 牛乳、ぶたひき肉、<br>だいず、とうにゅう、<br>赤みそ、白みそ                           | にんにく、しょうが、たけのこ、<br>玉ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、<br>きゅうり、つぶコーン                                                   | 655         | 27.0     |
| 21 水 | コーンライス<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>キャベツとじゃが芋のスープ                                | ○  | こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、 <b>マーマレード</b> 、油、<br>じゃがいも                                    | 牛乳、ベーコン、<br>とりもも肉、とり肉                                        | にんにく、つぶコーン、しょうが、<br>玉ねぎ、セロリー、にんじん、<br>キャベツ、青な                                                       | 612         | 24.4     |
| 22 木 | さんまごはん<br>おかか和え<br>豚汁                                                 | ○  | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、でんぶん、あげ油、<br>さとう、じゃがいも、油                                       | 牛乳、さんま、ぶた肉、<br>油あげ、とうふ、<br>花かつお、赤みそ、白みそ                      | しょうが、きゅうり、にんじん、<br>キャベツ、ごぼう、こんにやく、<br>だいこん、長ねぎ                                                      | 679         | 27.7     |
| 23 金 | 秋野菜のカレーライス<br>コールスロー<br>柿                                             | ○  | こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、<br>油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう                            | 牛乳、ぶた肉、<br><b>ピザチーズ</b>                                      | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんじん、れんこん、エリンギ、<br>しめじ、 <b>りんご</b> 、キャベツ、<br>つぶコーン、きゅうり、 <b>かき</b>                | 687         | 20.6     |
| 26 月 | ごはん ひじきふりかけ<br>ししゃものカレー焼き<br>いも団子汁                                    | ○  | こめ、むぎ、油、じゃがいも、<br>さとう、 <b>白ごま</b> 、でんぶん                                           | 牛乳、ひじき、花かつお、<br>ししゃも、とり肉                                     | にんにく、しょうが、にんじん、<br>だいこん、ごぼう、ほししいたけ、<br>長ねぎ、青な                                                       | 587         | 24.9     |
| 27 火 | 【鉄分強化献立】<br>たまごドッグ<br>◆レンズ豆のスープ<br>フルーツヨーグルトかけ                        | ○  | <b>コッペパン</b> 、さとう、<br>油、じゃがいも、<br>マヨネーズ(卵不使用)                                     | 牛乳、レンズまめ、ぶた肉、<br>ベーコン、 <b>たまご</b> 、<br><b>ブレンヨーグルト</b>       | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>ボイルトマト、トマトピューレ、<br>パセリ、 <b>おうとう</b> 、 <b>バイン</b> 、 <b>みかん</b>                     | 667         | 26.3     |
| 28 水 | えびクリームライス<br>茎わかめサラダ                                                  | ○  | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、<br><b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b> 、<br><b>こむぎこ</b> 、油、さとう、<br>ごま油 | 牛乳、とり肉、 <b>むきえび</b> 、<br><b>ちょうりよう牛乳</b> 、<br>とうにゅう、くきわかめ    | にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、<br>パセリ、キャベツ、つぶコーン                                                                 | 641         | 23.7     |
| 29 木 | ジューシー（沖縄風炊き込みごはん）<br>タマナー（キャバツ）チャンプルー<br>イナムドゥチ（沖縄風豚汁）                | ○  | こめ、むぎ、油、<br>さんおんとう、じゃがいも                                                          | 牛乳、ぶた肉、油あげ、<br>きざみこんぶ、ツナ、<br>花かつお、かまぼこ、<br>とうふ、白みそ           | ほししいたけ、にんじん、<br>きやいんげん、キャベツ、<br>もやし、ピーマン、だいこん、<br>長ねぎ、青な                                            | 597         | 27.7     |
| 30 金 | かけけんちんうどん<br>スイートパンプキン<br>極早生みかん                                      | ○  | <b>れいとううどん</b> 、油、<br>さといも、さつまいも、<br><b>バター</b> 、 <b>生クリーム</b><br>さとう             | 牛乳、とり肉、油あげ、<br>とうにゅう                                         | にんじん、だいこん、ごぼう、<br>長ねぎ、はくさい、こんにやく、<br>青な、かぼちゃ、 <b>みかん</b>                                            | 617         | 19.8     |

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<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 10月分平均      | 569           | 636           | 717           | 23.2          | 25.6          | 28.6          |
| 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     |