

令和8年 10月分献立表

板橋区立北前野小学校

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 魚(さわら)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、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
5	月	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁	○	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	601	24.5
6	火	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆魚(メル-サ)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、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	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 くだもの(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、青な、 ほししいたけ、キャベツ、もやし、 長ねぎ、にんじん、 くだもの	635	31.8
8	木	ミルクパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	ミルクパン 、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、ベーコン、ぶたひき肉、 ピザチーズ 、とり肉、だいず	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	615	27.2
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、 れいとうとうふ、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	620	24.6
13	火	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、とうふ、 ツナ、花かつお、かまぼこ、 白みそ、きざみこんぶ	ほししいたけ、にんじん、だいこん、 キャベツ、もやし、ピーマン、青な、 長ねぎ、さやいんげん	590	26.7
14	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 のりおひたし くだもの(シャインマスカット)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、 たまご 、のり	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、 れいとうグリーンピース、キャベツ、 青な、 くだもの	646	26.5
15	木	鯛めし 青菜ともやしのごま醤油 みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、	牛乳、まだい、なまわかめ、とうふ、 白みそ、赤みそ、油あげ	えのきたけ、もやし、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、青な	586	29.1
16	金	かけけんちんうどん 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 、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	585	22.0
19	月	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 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	つぶコーン、にんじん、玉ねぎ、 長ねぎ、青な、しょうが	608	28.8
20	火	【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、油、 じゃがいも、ソフトマーガリン	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 、 パイン 、 りんご	634	23.3
21	水	ブルコギ丼 春雨サラダ くだもの(極早生みかん)	○	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、にんじん、 りんご 、 しょうが、にんにく、キャベツ、 つぶコーン、にら、 くだもの	631	23.1
22	木	ごはん、ひじきふりかけ 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 白ごま 、ごま油	牛乳、ひじき、花かつお、 ぶた肉、油あげ、のり、	玉ねぎ、いとこんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、キャベツ、 青な、もやし、しょうが	626	22.8
23	金	秋野菜のカレーライス コースロー くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、油 こむぎこ 、ソフトマーガリン、さとう	牛乳、とり肉、	にんにく、しょうが、にんじん、 れんこん、エリンギ、 りんご 、 キャベツ、つぶコーン、玉ねぎ、 しめじ、きゅうり、 くだもの	695	19.4
26	月	運動会の振替休業日						
27	火	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 、油 マーマレード 、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、青な 玉ねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、	592	23.8
28	水	スパゲッティミートソース りっちゃんの元氣サラダ くだもの(柿)	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、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、 くだもの	632	25.9
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 、ソフトマーガリン、 ねりごま 、 白すりごま 、グラニューとう、油、 じゃがいも、 バター 、 こむぎこ 、 なまクリーム 、さとう	牛乳、ベーコン、とうにゅう ちょうりょう牛乳 、	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	608	19.7
30	金	秋の彩りごはん 魚(ホキ)の香り揚げ かきたま汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、 でんぶん、さとう、あげ油	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、しょうが、しめじ、長ねぎ だいこん、ごぼう、にんにく	681	30.5

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-モト」、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	622	701	23.0	25.5	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