

令和7年 10月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

日	曜 日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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	水	都 民 の 日						
2	木	秋野菜のカレーライス コールスロー	○	こめ、さつまいも、油、 乳なしソフトマーガリン、 こめこ、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	654	18.8
3	金	【保健給食委員会コラボメニュー①】 ごはん ひじきふりかけ さばのみそ煮 秋野菜たっぷり汁	○	こめ、白ごま、油、さとう、 でんぷん、ごま油、さつまいも	牛乳、ひじき、花かつお、 さば、赤みそ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、にんじん、 れんこん、だいこん、青な、 はくさい、えのきだけ	635	25.2
6	月	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見団子(みたらしあん)	○	こめ、さとう、でんぷん、 しらたまこ	牛乳、ぶたひき肉、 たまご、なまわかめ	にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、ほししいたけ、青な、 みずな	639	21.7
7	火	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) あまからおひたし もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、油、さとう、でんぷん	牛乳、ぶた肉、油あげ、 きざみこんぶ、花かつお、 もずく、たまご、とうふ	ほししいたけ、にんじん、青な、 キャベツ、だいこん、長ねぎ	602	23.3
8	水	ごはん 魚のレモン風味やき りっちゃんの元気サラダ板橋バージョン 臭汁	○	こめ、さとう、でんぷん、 油白ごま	牛乳、あじ、きざみこんぶ、 花かつお、とうふ、だいず、 赤みそ、白みそ	しょうが、レモン、にんじん、レタス、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 赤パプリカ、玉ねぎ、ごぼう、青な、 こんにゃく、長ねぎ、だいこん	640	30.5
9	木	黒砂糖食パン 豆腐のミートソースグラタン 白いんげんのスープ	○	黒ざとう食パン、油、赤ざらめ、 バター、こむぎこ	牛乳、とうふ、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、 パセリ、にんじん、キャベツ	609	31.6
10	金	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん、ごま油、でんぷん、 油、乳なしソフトマーガリン、 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、むきえび、ぶた肉、 ホタテ、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、 くだもの	625	30.3
13	月	ス ポ ー ツ の 日						
14	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごま和え	○	こめ、油、じゃがいも、 さとう、練りごま、白すりごま	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 青な、もやし、さやいんげん	598	21.4
15	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 じゃがいものきんぴら	○	こめ、さとう、でんぷん、 じゃがいも、油、ごま油	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、たまご	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 れいとうグリーンピース、 たけのこ、さやいんげん	650	26.7
16	木	秋の彩りごはん 魚の塩麹焼き みそ汁	○	こめ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、くろむつ、とうふ、 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	612	27.1
17	金	スパゲッティミートソース かりかり油揚げのサラダ くだもの	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 こむぎこ、バター、さとう、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ、油揚げ	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、くだもの	641	26.6
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、乳なしソフトマーガリン、 マーマレード、油、じゃがいも	牛乳、とりもも肉、ぶた肉	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	596	23.8
21	火	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	○	こめ、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、 とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、 青な	624	25.0
22	水	【とれたて村給食】 ごはん 魚の香り焼き 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、さとう、 油、でんぷん	牛乳、さば、 なまわかめ、とうふ、たまご	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、きりぼしだいこん、 ☆しめじ、青な、玉ねぎ	641	28.1
23	木	【鉄分強化】 ハニートースト ◆レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルトかけ	○	食パン、はちみつ、じゃがいも、 乳なしソフトマーガリン、油	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、 ポイルトマト、トマトピューレ、 おうとう、パイン、みかん	624	22.3
24	金	ブルコギ丼 荳わかめサラダ くだもの	○	こめ、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、くだもの	621	22.6
27	月	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ、油、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、ホタテ、 れいとう豆腐、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、もやし	627	25.6
28	火	七穀ごはん 小魚のたまねぎソース すまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく、 でんぷん、あげ油、さとう	牛乳、白いとだら、とうふ、 なまわかめ	玉ねぎ、しょうが、長ねぎ、 にんじん、えのきたけ、青な	597	25.8
29	水	かけけんちうどん じゃがいものチーズ焼き	○	れいとううどん、油、 じゃがいも、バター	牛乳、とり肉、油あげ、ぶたひき肉、 ベーコン、ちょうりよう牛乳、 ピザチーズ	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、にんにく、玉ねぎ	606	25.9
30	木	【図書コラボ・かぼちゃスープのおふろ】 練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ くだもの	○	食パン、乳なしソフトマーガリン、 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	牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 クリームコーン、青な、くだもの	612	20.9
31	金	菜飯 魚のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、さとう、じゃがいも	牛乳、あかうお、ぶた肉、白みそ、 赤みそ、とうにゅう	青な、しょうが、長ねぎ、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 はくさい	592	26.8

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、アーモンド、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	558	623	702	22.8	25.2	28.1
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