

令和7年 10月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

日	曜 日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	木	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん 利休汁 お月見団子	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、しらたまこ、 練りごま	牛乳、油あげ、とりひき肉、 さなこ、とうふ、赤みそ、白みそ	にんじん、しょうが、ごぼう、 だいこん、こんにゃく、さやいんげん、 長ねぎ、チンゲンサイ	651	21.6
3	金	【給食委員会考案 板スポ応援献立】 しょうゆラーメン 青のりビーンズポテト くだもの(冷凍パイン)	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 じゃがいも、でんぶん、揚げ油	牛乳、とり肉、白ちくわ、 なまわかめ、だいず、あおさ	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、ほししいたけ、キャベツ、 長ねぎ、青菜、 くだもの(冷凍パイン)	602	26.6
6	月	振替休業日						
7	火	チキンカレーライス ごまドレッシングサラダ ガリガリ君ソーダ味(PTAから)	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 こむぎご、バター、白ごま、練りごま	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳 、 ピザチーズ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん、しょうが、にんにく、 りんご 、青菜	670	20.1
8	水	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 とうふ、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、青菜、もやし	607	25.6
9	木	黒砂糖パン 魚のバジル焼き 白いんげん豆のクリームスープ	○	黒ざとうパン 、じゃがいも、 油、オリーブ油	牛乳、とり肉、さかな、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう、 白いんげん豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん	595	32.2
10	金	鶏ごぼうピラフ 野菜スープ かぼちゃプリン	○	こめ、むぎ、油、さとう、 オリーブ油	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳 、 たまご、 生クリーム	しょうが、ごぼう、にんじん、 玉ねぎ、にんにく、青菜、キャベツ、 かぼちゃ、ポイルトマト	623	21.3
14	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 春雨サラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、春雨、ごま油	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、 もやし	611	20.8
15	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 くだもの(梨)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 白すりごま	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 れいどうグリーンピース、 キャベツ、青菜、もやし、 くだもの(梨)	664	27.2
16	木	ハニートースト レンズ豆のシチュー くだもの(ぶどう)	○	食パン 、はちみつ、 ソフトマーガリン 、油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトビュレ、 くだもの(ぶどう)	598	22.0
17	金	秋の彩りごはん 鮭の塩麹焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、さかな、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、青菜	609	27.3
20	月	ごはん ししゃもの南蛮づけ りっちゃんの元気サラダ 五目汁	○	こめ、むぎ、さとう、あげ油、油、 でんぶん、 白ごま	牛乳、ししゃも、きざみこんぶ、 とり肉、赤みそ、白みそ、花かつお	長ねぎ、レタス、キャベツ、 にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、青菜、きゅうり、 粒コーン缶、赤パプリカ	656	25.4
21	火	【とれたて村給食】 🐎駒ヶ根産しめじ入り卵とじうどん ポテのマヨネーズ焼き くだもの(柿)	○	うどん、さとう、じゃがいも、 マヨネーズ(卵不使用のもの) 、油、 でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、 たまご 、ツナ	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、だいこん <u>しめじ</u> 、青菜、 くだもの(柿)	637	23.5
22	水	ブルコギ丼 茎わかめサラダ くだもの(梨)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、でんぶん	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、青菜、 くだもの(梨)	608	22.7
23	木	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、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、さかな、 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、青菜	615	26.0
24	金	わかめごはん ツナ入り卵焼き かしわ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油	牛乳、たきこみわかめ、 ツナ、 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、 青菜	633	26.6
27	月	練りごまトースト 米粉のシチュー くだもの(ぶどう)	○	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、マカロニ、 じゃがいも、 バター 、米粉	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう、 白いんげん豆ペースト	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、 しめじ、パセリ、 くだもの(ぶどう)	611	22.6
28	火	七穀ごはん 白身魚のたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぶん、 あげ油、油、さとう	牛乳、しろみざかな、もずく、 たまご	玉ねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、だいこん、キャベツ、 えのきたけ、長ねぎ、青菜	596	25.0
29	水	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、オリーブ油、 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、にんじん、 キャベツ、青菜	600	24.2
30	木	【給食委員会考案 ハロウィン献立】 ほうとう 海藻サラダ フルーツミックス	○	ほうとう麺、油、さとう、 白ごま 、ごま油	牛乳、とり肉、油あげ、 かまぼこ 、 白みそ、赤みそ、海藻ミックス	にんじん、かぼちゃ、キャベツ、 長ねぎ、はくさい、ほししいたけ、 青菜、 パイン缶 、 みかん缶	586	23.1
31	金	ジュシー(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、青菜、 もやし、だいこん、長ねぎ、 チンゲンサイ	595	25.6

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	554	618	697	22.2	24.5	27.3
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