

令和8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  | 木  | わかめごはん<br>和風卵焼き<br>すまし汁                                              | ○  | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、じゃがいも、油、さとう                                                                           | 牛乳、たきこみわかめ、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、とうふ                 | 玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青菜                                                            | 596         | 24.6     |
| 2  | 金  | 【給食委員会考案：板スポ応援献立】<br>スタミナ丼<br>海藻サラダ<br>ワントンスープ<br>ガリガリ若ソーダ味(PTAから)   | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 <b>ウエーブワントン</b>                                                                         | 牛乳、ぶた肉、とりひき肉、海藻ミックス                               | 玉ねぎ、糸こんにゃく、キャベツ、きゅうり、もやし、長ねぎ、しょうが、にんじん、チンゲンサイ                                   | 668         | 26.2     |
| 6  | 火  | ごはん<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、とり肉、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、青菜                                            | 595         | 20.9     |
| 7  | 水  | かけけんちゅうどん<br>さつまいも黒糖蒸しパン                                             | ○  | れいとうどん、油、さといも、さつまいも、 <b>はくりきこ</b> 、黒さとう                                                                  | 牛乳、とり肉、油あげ、 <b>たまご</b> 、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、青菜                                                 | 585         | 22.0     |
| 8  | 木  | ブルコギ丼<br>春雨サラダ                                                       | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 <b>白ごま</b> 、でんぶん、りょうとうはるさめ                                                              | 牛乳、ぶた肉                                            | 玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 <b>りんご</b> 、しょうが、にんにく、キャベツ、つぶコーン、きゅうり                          | 596         | 23.2     |
| 9  | 金  | 【とれたて村給食】<br>七穀ごはん<br>☆さばの十勝清水町産にんにくソース<br>☆とさんこ汁(十勝清水町産にんにく)くだもの(梨) | ○  | こめ、むぎ、ななこ、油、さとう、じゃがいも、ごま油、 <b>バター</b>                                                                    | 牛乳、さば、とり肉、赤みそ、白みそ                                 | 玉ねぎ、 <b>金にんにく</b> 、しょうが、にんじん、もやし、つぶコーン、 <b>くだもの(梨)</b>                          | 632         | 26.3     |
| 13 | 火  | ごはん<br>ひじきふりかけ<br>カレーの風味焼き<br>臭汁                                     | ○  | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、さとう、ごま油                                                                             | 牛乳、ひじき、花かつお、カレイ、白みそ、赤みそ、とうふ、だいず                   | しょうが、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、だいこん、長ねぎ、青菜、にんにく                                              | 644         | 30.8     |
| 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>くだもの(梨)                           | ○  | こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油                                                                                       | 牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、 <b>たまご</b>                      | 玉ねぎ、にんじん、れいとうグリーンピース、キャベツ、青菜、しょうが、 <b>くだもの(梨)</b>                               | 651         | 26.2     |
| 15 | 木  | ミルクパン<br>シェパードパイ<br>野菜スープ                                            | ○  | ミルクパン、じゃがいも、油、 <b>なまクリーム</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b>                                                  | 牛乳、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、とりひき肉、だいず、 <b>ピザチーズ</b> 、とり肉 | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ、ポイルトマト、セロリー、にんじん、キャベツ、しょうが                             | 599         | 25.0     |
| 16 | 金  | 【鉄分強化献立】<br>ちゃんぽん<br>◆大豆とポテトのフライ<br>くだもの(ぶどう：きょうほう)                  | ○  | <b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、油、でんぶん、じゃがいも、あげ油                                                                      | 牛乳、とり肉、なると、かまぼこ、とうにゅう、だいず                         | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、キャベツ、もやし、長ねぎ、青菜、 <b>くだもの(ぶどう：きょうほう)</b>               | 622         | 29.4     |
| 19 | 月  | ジュシー(沖縄風炊き込みごはん)<br>タマナー(和パ)チャンプルー<br>イナムドゥチ(沖縄豚豚汁)                  | ○  | こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも                                                                                        | 牛乳、ぶた肉、とり肉、油あげ、きざみこんぶ、ツナ、花かつお、かまぼこ、とうふ、白みそ        | ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、ピーマン、だいこん、長ねぎ、青菜                                    | 595         | 26.5     |
| 20 | 火  | カレーライス<br>コールスロー<br>くだもの(梨)                                          | ○  | こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう                                                             | 牛乳、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 <b>ピザチーズ</b>            | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、つぶコーン、きゅうり、 <b>くだもの(梨)</b>                 | 678         | 19.7     |
| 21 | 水  | コーン入りきつねごはん<br>ししゃものパン粉焼き<br>卵スープ                                    | ○  | こめ、むぎ、油、 <b>白すりごま</b> 、でんぶん、 <b>ソフトパン粉</b> 、さとう                                                          | 牛乳、油あげ、ししゃも、とり肉、 <b>たまご</b> 、 <b>粉チーズ</b> 、なまわかめ  | つぶコーン、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、青菜、しょうが                                                      | 649         | 29.8     |
| 22 | 木  | 【鉄分強化献立】<br>ハニートースト<br>◆レンズ豆のスープ<br>フルーツミックス                         | ○  | <b>食パン</b> 、はちみつ、 <b>ソフトマーガリン</b> 、油、じゃがいも                                                               | 牛乳、レンズまめ、ぶた肉、ベーコン                                 | にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレ、 <b>パン缶</b> 、 <b>みかん缶</b>                          | 617         | 22.6     |
| 23 | 金  | 菜飯<br>たら香揚げ<br>みそ汁                                                   | ○  | こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、でんぶん、あげ油、さとう                                                                          | 牛乳、たら、油あげ、とうふ、なまわかめ、赤みそ、白みそ                       | 青菜、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、玉ねぎ                                                      | 639         | 27.4     |
| 26 | 月  | 練りごまトースト<br>さつまいものシチュー<br>イタリアンドレッシングサラダ                             | ○  | <b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、グラニュー糖、油、さつまいも、 <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b> 、さとう | 牛乳、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、とうにゅう、とり肉     | にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、青菜、キャベツ、きゅうり                                              | 649         | 21.6     |
| 27 | 火  | 秋の香りごはん<br>鮭の塩麹焼き<br>卵のすまし汁                                          | ○  | こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん                                                                                         | 牛乳、とり肉、油あげ、鮭、とうふ、なまわかめ、 <b>たまご</b>                | にんじん、えのきたけ、しめじ、だいこん、長ねぎ、青菜                                                      | 639         | 31.7     |
| 28 | 水  | スパゲッティミートソース<br>りっちゃん元氣サラダ<br>くだもの(柿)                                | ○  | <b>スパゲッティ</b> 、油、オリーブ油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう、 <b>白ごま</b>                                        | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、 <b>ピザチーズ</b> 、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、トマトソース、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、 <b>くだもの(柿)</b> | 626         | 24.9     |
| 29 | 木  | 【給食委員会考案：ハロウィン献立】<br>カレーピラフ<br>ABCマカロニスープ<br>パンブキンバイ                 | ○  | こめ、むぎ、オリーブ油、油、さとう、じゃがいも、 <b>ABCマカロニ</b> 、 <b>パイ皮</b>                                                     | 牛乳、とり肉、ツナ、とうにゅう                                   | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、マッシュルーム                                                      | 694         | 20.9     |
| 30 | 金  | マーボー豆腐丼<br>茎わかめサラダ<br>くだもの(ぶどう：シャインマスカット)                            | ○  | 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、れいとうどうふ、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、きゅうり、 <b>くだもの(ぶどう：シャインマスカット)</b>         | 648         | 24.8     |

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、ナット、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<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      | 565           | 631           | 712           | 22.8          | 25.2          | 28.2          |
| 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     |