

# 令和7年 10月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

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	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, ジャがいも	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, 青な	613	25.9	
3	金	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子(南瓜入り)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, しらたまご	牛乳, 油あげ, とりひき肉, たまご, なまわかめ, とうふ	にんじん, しょうが, 玉ねぎ, だいこん, ほししいたけ, 青な, かぼちゃ	621	22.1	
6	月	秋野菜のカレーライス コールスロー	○	こめ, むぎ, さつまいも, 油, こむぎご, ソフトマーガリン, 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, キゅうり	648	19.1	
7	火	黒砂糖パン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	黒さとうパン, ジャがいも, 油, 赤ざらめ, なまクリーム, バター, こむぎご	牛乳, ぶたひき肉, だいす, 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, にんじん, キャベツ	635	29.1	
8	水	ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドウチ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ジャがいも	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, 青な, もやし, だいこん, 長ねぎ, チンゲンサイ	595	25.6	
9	木	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ マスカット	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, バター, でんぶん, ジャがいも, あげ油	牛乳, いか, むさえび, ぶた肉, なまわかめ, 赤みそ, だいす	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	
10	金	全校遠足							
14	火	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 ぶどう	鉄	○	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, れいとうグリンピース, キャベツ, 青な, もやし, くだもの	664	27.2
15	水	ごはん ししゃもの南蛮やき カリカリ油揚げのサラダ 五目汁		○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 油	牛乳, ししゃも, 油あげ, なまわかめ, とり肉, 赤みそ, 白みそ	長ねぎ, もやし, キャベツ, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, だいこん, 青な	596	25.9
16	木	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ 花みかん		○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎご, バター, さとう, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, だいす, ピザチーズ, 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, キゅうり, つぶコーン, 赤パプリカ, くだもの	625	25.5
17	金	秋の彩りごはん 魚の塩麹焼き 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, 青な	609	27.2
20	月	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁		○	こめ, むぎ, 白ごま, ジャがいも, 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	621	25.1
21	火	【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	鉄	○	食パン, はちみつ, ソフトマーガリン, 油, ジャがいも	牛乳, レンズまめ, ぶた肉, 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, おとう, パイン, みかん	619	22.3
22	水	【とれたて村給食】 ごはん 魚のごまみそ焼き キャベツと切干大根の和え物 ✿鮭ケ根産しめじと卵のすまし汁		○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, ねりごま, 油, でんぶん	牛乳, さかな, 白みそ, なまわかめ, とうふ, たまご	キャベツ, にんじん, きりぼしだいこん, 玉ねぎ, しめじ, 青な	659	29.0
23	木	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, マーマレード, 油, ジャがいも	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	592	24.0
24	金	ブルコギ丼 茎わかめサラダ 花みかん		○	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, つぶコーン, くだもの	617	22.8
27	月	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, えのきだけ, 長ねぎ, 青な	592	24.7
28	火	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ 柿		○	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, ジャがいも, バター, こむぎご	牛乳, とり肉, ちようりょう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, クリームコーン, 青な, くだもの	609	20.9
29	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, だいす, 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, キュウリ, もやし	607	25.5
30	木	かけんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン		○	れいとううどん, 油, さつまいも, はくりきご, 黒ざとう, バター, 黒ごま	牛乳, ぶた肉, 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	594	23.7
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, むぎ, 白ごま, さとう, ジャがいも	牛乳, さかな, 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	596	27.1

毎日違う献立で、毎日新しい食育の日です

## 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	553	617	695	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