

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	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)
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、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、 しらたまこ	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、 ごむぎこ 、ソフトマーガリン、 さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、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、きゅうり	648	19.1
7	火	黒砂糖パン ポテのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	黒ざとうパン 、じゃがいも、 油、赤ざらめ、 なまクリーム 、 バター 、 ごむぎこ	牛乳、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、 にんじん、キャベツ	635	29.1
8	水	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、 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、 むきえび 、ぶた肉、 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
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	○	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、 れいとうグリーンピース、 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、 ごむぎこ 、 バター 、さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 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、きゅうり、つぶコーン、 赤パブリカ、 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 、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	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	○	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、 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 ん、 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 ☆駒ヶ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、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	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、 えのきたけ、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、 じゃがいも、 バター 、 ごむぎこ	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、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、きゅうり、もやし	607	25.5
30	木	かけけんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	○	れいとううどん 、油、 さつまいも、 はくりきこ 、 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、 じゃがいも	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



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

※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。