

令和7年 10月分献立表

板橋区立金沢小学校

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 魚のにんにくみそ焼き 芋煮汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう ごま油 じゃがいも さといも	牛乳 ひじき 花かつお さかな 白みそ 赤みそ ぶた肉 油あげ	にんにく 長ねぎ にんじん だいこん キャベツ 青な	635	27.5
3	金	コーンライス 鶏肉のクリスピー焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ むぎ さとう ソフトマーガリン マヨネーズ 油 コーンフレーク じゃがいも	牛乳 とり肉	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	616	23.4
7	火	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん 白ごま	牛乳 ぶた肉 だいす れいとうとうふ 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	625	25.8
8	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢	○	こめ むぎ さとう でんぷん 白すりごま	牛乳 とり肉 こうやとうふ たまご	玉ねぎ にんじん キャベツ 青な もやし	623	26.7
9	木	セルフピロシキサンド 白いんげんのスープ くだもの	○	ショートニングパン ごま油 はるさめ 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 白いんげん	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ にら 玉ねぎ はくさい 青な くだもの	585	24.2
10	金	ごはん ししゃもの南蛮ゆき 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 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	593	25.7
14	火	北海道ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん ごま油 白ごま 油 ソフトマーガリン でんぷん じゃがいも	牛乳 いか とり肉 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 キャベツ つぶコーン 長ねぎ 青な くだもの	619	28.6
15	水	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 わかめ 白みそ 赤みそ とうにゅう	青な しょうが 長ねぎ にんじん だいこん キャベツ	596	27.1
16	木	【鉄分強化】 シナモントースト ◆レンズ豆のシチュー くだもの	○	食パン さとう ソフトマーガリン 油 じゃがいも	牛乳 レンスまめ ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ くだもの	588	21.6
17	金	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 ぶた肉 たまご とり肉 油あげ	玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 青な	614	24.8
20	月	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のごまからし和え	○	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも 白すりごま ねりごま ごま油	牛乳 ぶた肉 赤みそ	玉ねぎ ごぼう にんじん たけのこ もやし 青な しょうが	592	20.8
21	火	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 赤ざらめ こむぎこ ソフトマーガリン さとう 白ごま	牛乳 ぶた肉 だいす 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 赤パプリカ くだもの	619	24.9
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 でんぷん	牛乳 さかな 白みそ わかめ とうふ たまご	キャベツ にんじん きりほしだいこん 🍄しめじ 玉ねぎ 青な	662	29.5
23	木	ごまミルクトースト 大豆入りチキンクリームスープ くだもの	○	食パン グラニューとう ソフトマーガリン ねりごま 白すりごま 油 じゃがいも こめこ	牛乳 コンデンスミルク とり肉 だいす ちょうりょう牛乳 とうにゅう	にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ つぶコーン クリームコーン 青な くだもの	655	24.3
24	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 白ごま 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	601	25.8
27	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 さとう こめこ	牛乳 とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん きくらげ しめじ キャベツ つぶコーン きゅうり	617	18.6
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 でんぷん 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	599	25.3
29	水	きつねごはん 春雨入り白菜スープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ むぎ さとう 白ごま 油 はるさめ	牛乳 油あげ とり肉 わかめ プレーンヨーグルト	つぶコーン ぼんのうねぎ しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい 青な おうとう パイン みかん	600	19.2
30	木	かけけんちんうどん さつまいも入りかぼちゃケーキ	○	れいとううどん 油 さつまいも はくりきこ さとう なまクリーム バター ソフトマーガリン	牛乳 とり肉 油あげ たまご	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ はくさい 青な かぼちゃ	607	21.6
31	金	秋の彩りごはん 魚の塩麴焼き 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 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	608	27.1

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、7-モド、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。

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	549	613	691	22.3	24.6	27.5
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