

令和8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	金	大豆と青菜のドライカレー コールスロー くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう	牛乳 ぶた肉 だいず	にんにく しょうが セロリー マッシュルーム 玉ねぎ にんじん 青な ポイルトマト キャベツ つぶコーン きゅうり くだもの	624	22.5
6	火	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ	○	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 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 つぶコーン	614	24.1
7	水	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの	○	ちゅうかめん 油 でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 わかめ だいず こうやどうふ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ 青な くだもの	604	25.4
8	木	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆魚の十勝清水町産にんにくソース ☆どさんこ汁(十勝清水町産にんにく)	○	こめ むぎ ななこく 油 さとう じゃがいも ごま油 ソフトマーガリン	牛乳 さかな ぶた肉 赤みそ 白みそ	玉ねぎ ☆にんにく しょうが にんじん もやし つぶコーン	597	26.2
9	金	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁	○	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 とうふ	玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ 青な	601	24.5
13	火	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 卵スープ	○	こめ むぎ さとう 白ごま でんぶん	牛乳 油あげ ししゃも とり肉 たまご わかめ	つぶコーン にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 青な しょうが	607	28.7
14	水	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) タマナー(キャベツ)チャンプルー イナムドゥチ(沖縄風豚汁)	○	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 ツナ 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 キャベツ きやいんげん もやし ピーマン だいこん 長ねぎ 青な	592	26.3
15	木	【鉄分強化献立】 ハニートースト ◆レンズ豆のスープ 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 ペーコン 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 ,パイン リんご	637	23.4
16	金	ごはん 魚のごまみそ焼き のりおひたし 春雨入り豆腐汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま ねりごま ごま油 はるさめ	牛乳 さかな 白みそ とり肉 とうふ わかめ	にんじん キャベツ 青な 玉ねぎ はくさい 長ねぎ	636	28.6
19	月	ごはん じゃが芋のみそ煮 もやしのごま酢あえ	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう 白ごま	牛乳 とり肉 赤みそ	玉ねぎ ごぼう いとこんにゃく にんじん たけのこ 青な もやし つぶコーン きゅうり	595	20.5
20	火	秋の香りごはん 魚の塩麴焼き 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 さかな とうふ わかめ たまご	にんじん えのきたけ しめじ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ 青な	640	31.8
21	水	かけけんちんうどん さつまいも入りきな粉豆乳蒸しパン	○	れいとううどん 油 さつまいも さといも はくりきこ こめこ さとう ソフトマーガリン	牛乳 とり肉 油あげ きなこ 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 青な	593	23.6
22	木	ココアパン ポテトのミートソース煮 コーンサラダ くだもの	○	ココアパン 油 じゃがいも 赤ざらめ ソフトマーガリン こむぎこ さとう	牛乳 ペーコン ぶた肉 だいず	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 きゅうり つぶコーン キャベツ くだもの	615	27.2
23	金	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 れんこん だいこん 長ねぎ 青な	620	26.6
26	月	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの	○	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 たまご	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 青な しょうが くだもの	648	26.2
27	火	菜飯 魚の香り揚げ みそ汁	○	こめ むぎ 白ごま でんぶん 油 さとう	牛乳 さかな 油あげ とうふ わかめ 赤みそ 白みそ	青な しょうが にんにく にんじん キャベツ 玉ねぎ	638	27.4
28	水	トマトスープスパゲッティ りっちゃんの元気サラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 こめこ さとう 白ごま	牛乳 とり肉 ベーコン いか きざみこんぶ 花かつお	玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ しめじ にんにく キャベツ きゅうり つぶコーン 赤パプリカ くだもの	592	24.0
29	木	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ イタリアンドレッシングサラダ	○	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 バター こむぎこ なまクリーム さとう	牛乳 ペーコン とり肉 とうにゅう ちょうりょう牛乳	玉ねぎ かぼちゃ クリームコーン キャベツ きゅうり にんじん にんにく	626	21.3
30	金	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 ソフトマーガリン マーマレード 油 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	592	23.8

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、アモド、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。
10月の魚は「サケ、シルバー、サワラ、サバ、フカ」くだものは「みかん、なし、りんご、ぶどう」の予定です。
◆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	551	614	692	23.0	25.4	28.3
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