令和７年　１０月分献立表

板橋区立中根橋小学校

日	曜日	こんだて	飲み物	ざいりょう名 熱や力になる	 体のもとを作る	 体の調子を整える	栄養価(中学年) エネルギー(kcal)	 たんぱく質(g)
1	水	ごはん　ひじきふりかけ さばのみそだれかけ 根菜汁	牛乳	こめ, むぎ, **白ごま**, 油, さとう, でんぷん, 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
2	木	【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)	牛乳	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 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
3	金	【給食試食会】 秋のカレーライス 海藻サラダ くだもの(梨)	牛乳	こめ, むぎ, さつまいも, 油, **こむぎこ**, **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, **りんご**, キャベツ, つぶコーン, きゅうり, **くだもの**	705	19.7
6	月	【日本各地の郷土料理：沖縄県】 ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドゥチ	牛乳	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	594	25.7
7	火	黒砂糖食パン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	牛乳	**黒ざとう食パン**, じゃがいも, 油, 赤ざらめ, **なまクリーム**, **バター**, **こむぎこ**	**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	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(ぶどう)	牛乳	**ちゅうかめん**, ごま油, **白ごま**, 油, **バター**, でんぷん, 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
9	木	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	牛乳	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
10	金	【鉄分強化献立】 鉄 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢　くだもの(梨)	牛乳	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, **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
14	火	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 野菜のアーモンド和え	牛乳	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, **アーモンドパウダー**	**牛乳**, ぶた肉, 赤みそ	玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, キャベツ, 青な, もやし	593	21.0
15	水	【教科と関連した給食：1年生国語】 スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ フルーツミックス	牛乳	**スパゲッティ**, 油, 赤ざらめ, **こむぎこ**, **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, 赤パプリカ, **パイン・おうとう・りんご**	625	0.0
16	木	秋の彩りごはん かれいの塩麹焼き みそ汁	牛乳	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, えのき, はくさい, 玉ねぎ, 青な	607	27.2
17	金	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	牛乳	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
20	月	七穀ごはん ほきのたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	牛乳	こめ, むぎ, ななこく, でんぷん, 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
21	火	【鉄分強化献立】 鉄 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	牛乳	**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, **プレーンヨーグルト**	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, **おうとう**, **パイン**, **みかん**	619	22.3
22	水	【とれたて村給食】 ごはん　鮭のごまみそ焼き 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	牛乳	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, 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	牛乳	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	プルコギ丼 茎わかめサラダ くだもの(りんご)	牛乳	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, **白ごま**, でんぷん	**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	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	牛乳	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, でんぷん, **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, ほしいたけ, 長ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, もやし	607	25.5
28	火	【おなか元気献立】 練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ くだもの(りんごシロップ煮)	ジョア	**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**, **こむぎこ**	**牛乳**, とり肉, **ちょうりよう牛乳**, 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	かけけんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	牛乳	**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
30	木	菜飯 さんまのしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳	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
31	金	コーンピラフ ポトフ くだもの(柿)	牛乳	こめ, むぎ, **バター**, 油, じゃがいも	**牛乳**, とり肉, むきえび, ウィンナー, ぶた肉	たまねぎ, にんじん, つぶコーン, ピーマン, にんにく, キャベツ, グリンピース, **くだもの**	628	20.5

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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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) 低学年(1.2年)	 中学年(3.4年)	 高学年(5.6年)	たんぱく質(g) 低学年(1.2年)	 中学年(3.4年)	 高学年(5.6年)
10月分平均	555	619	698	21.4	23.6	26.3
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