



令和7年 10月分献立表



板橋区立上板橋小学校

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	北海ラーメン 大豆とポテのフライ		ちゅうかめん、ごま油 油、バター、でんぷん じゃがいも	牛乳、いか、えび、ぶた肉 なまわかめ、みそ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、キャベツ、はくさい つぶコーン、長ねぎ、青な	589	29.5
3	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、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、さば 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	616	25.7
6	月	〈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 でんぷん、しらたまこ	牛乳、油あげ、とり肉 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	625	22.3
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、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、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	647	29.3
8	水	ごはん、ししゃもの南蛮焼き 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、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	597	26.2
9	木	プルコギ丼 荳わかめサラダ、くだもの		こめ、むぎ、油、さとう ごま油、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、梨	634	23.1
10	金	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 こむぎこ、ソフトマーガリン さとう、油	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	641	18.3
14	火	振 替 休 業 日						
15	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、すりごま	牛乳、とり肉 こうやどう、たまご	玉ねぎ、にんじん、青な れいとうグリーンピース キャベツ、もやし	645	27.3
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 くだもの		スパゲッティ、油、赤ざらめ こむぎこ、バター、さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、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、ぶどう	625	25.5
17	金	ゆかりごはん 五目肉じゃが、アーモンド和え		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、油あげ	ゆかり、玉ねぎ、いとこんにやく にんじん、たけのこ、キャベツ もやし、れいとうグリーンピース 青な	597	22.4
20	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 でんぷん、油、さとう	牛乳、めばる、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	594	25.2
21	火	〈鉄分強化〉 ハニートースト ◆レンズ豆のシチュー くだもの		食パン、はちみつ、油 ソフトマーガリン、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ、かき	593	21.6
22	水	かけけんちんうどん 鬼まんじゅう		れいとううどん、油、さつまいも こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ	にんじん、だいこん、ごぼう 長ねぎ、はくさい、こんにやく 青な	588	21.5
23	木	〈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、ごま ねりごま、油、でんぷん	牛乳、アブラカレイ、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	592	27.3
24	金	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き クリームスープ		こめ、むぎ、バター マーマレード、油、じゃがいも シェルマカロニ、でんぷん	牛乳、とり肉、ぶた肉 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、つぶコーン、しょうが 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	636	26.1
27	月	わかめごはん 和風卵焼き、かしわ汁		こめ、むぎ、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 こんにやく、だいこん、長ねぎ 青な	608	24.8
28	火	秋の彩りごはん 魚の韓国風焼き、みそ汁		こめ、むぎ、さつまいも さとう、ごま、ごま油	牛乳、油あげ、しらいとたら とうふ、なまわかめ、みそ	にんじん、ごぼう、はくさい 玉ねぎ、青な、しめじ、長ねぎ にんにく、しょうが	589	26.2
29	水	麦ごはん、麻婆豆腐 野菜の中華風		こめ、おしむぎ、油、さとう ごま油、でんぷん、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ れいとうどうふ	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	596	24.1
30	木	練りごまトースト かぼちゃのスープ くだもの		食パン、ソフトマーガリン ねりごま、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、みかん	609	20.9
31	金	さんまごはん 野菜のからし和え 豆乳仕立ての野菜汁		こめ、むぎ、ごま、さとう、油 じゃがいも、でんぷん、ごま油	牛乳、さんま、ぶた肉 みそ、とうにゅう	青な、しょうが、玉ねぎ こんにやく、にんじん、だいこん はくさい、もやし	637	24.6

◎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	550	613	691	22.3	24.6	27.4
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、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

毎月19日は食育の日です