

令和7年 10月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

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	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子	○	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	【世界の料理 韓国】 ブルコギ丼 チョレギサラダ トックスープ	○	こめ、むぎ、さとう、油、さとう、 ごま油、でんぷん、 白ごま 、トック	牛乳、ぶた肉、生わかめ、もみのり、 とり肉、 たまご	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、 きゅうり、つぶコーン、はくさい、 長ねぎ	695	29.2
6	月	秋の彩りごはん くろむつの塩麴焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、くろむつ、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
7	火	ミルクパン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	ミルクパン、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	647	30.0
8	水	菜飯 さわら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、さわら、ぶた肉、白みそ、 赤みそ、とうにゅう	青な、しょうが、長ねぎ、 こんにやく、にんじん、だいこん、 はくさい	596	27.1
9	木	【CS委員 須藤さんが選んだ献立】 みそバターラーメン 大豆とポテトのフライ フルーツヨーグルトかけ	○	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、ぶたひき肉、赤みそ、白みそ、 だいず、 プレーンヨーグルト	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、青な、長ねぎ、 おうとう 、 パイン 、 りんご	675	28.8
10	金	【沖縄の料理】 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	○	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
14	火	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ シャインマスカット	○	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、 赤パプリカ、 シャインマスカット	625	25.5
15	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 和風サラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう	牛乳、ぶた肉、赤みそ、なまわかめ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 きゅうり、もやし	594	20.4
16	木	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 梨	○	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、なし	664	27.2
17	金	ごはん ひじきふりかけ さばのみそだれかけ 根菜汁	○	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、さば、 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
20	月	七穀ごはん カレイのたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぷん、 あげ油、油、さとう	牛乳、カレイ、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】 練りごまトースト ◆レンズ豆のシチュー サイダーポンチ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 練りごま、 白すりごま 、 グラニューとう、油、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、 ポイルトマト、トマトピューレ、 おうとう 、 パイン 、 りんご	632	22.5
22	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、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、きゅうり、もやし	607	25.5
23	木	【とれたて村給食】 ごはん めばるのごまみそ焼き 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、めばる、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
24	金	秋野菜のカレーライス コールスロー 柿	○	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、 かき	684	19.4
27	月	【CS委員 五島さんが選んだ献立】 じゃこわかめのごはん あんかけ卵焼き 豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう、でんぷん	牛乳、ちりめんじゃこ、 たきこみわかめ、とりひき肉、 たまご 、ぶた肉、とうふ、油あげ、 赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ	657	30.2
28	火	ハニートースト かぼちゃのクリームスープ バナナ	○	食パン 、はちみつ、 ソフトマーガリン、油、 じゃがいも、 バター 、 ごむぎこ	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳 、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、 バナナ	598	20.0
29	水	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
30	木	ごはん ししゃものピリ辛焼き 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、赤みそ、 白みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、 にんじん、だいこん、青な	592	25.8
31	金	かけけんちんうどん がんづき黒糖蒸しパン	○	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、かぼちゃ、 長ねぎ、はくさい、こんにやく、 青な	604	24.0

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

※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。



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	561	626	706	23.0	25.4	28.4
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

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！