

令和8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	金	ごはん ひじきふりかけ 沖めだいのみそだれかけ 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、おきめだい、 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	621	26.7
5	月	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁 種なしピオーネ	○	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 、とうふ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な、 ピオーネ	637	24.8
6	火	練りごまトースト ミネストラスープ イタリアンドレッシングサラダ	○	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、 シェ尔マカロニ 、でんぶん、 さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、白いんげん、 たまご	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ブロッコリー、にんにく	662	26.9
7	水	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、ぶたひき肉、だいず、 れいとうとうふ、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	617	24.4
8	木	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ バナナ	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、いか、かまぼこ、 とうにゅう、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、もやし、 長ねぎ、青な、 バナナ	624	31.5
9	金	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆生鮭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、 バター	牛乳、なまきけ、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	594	26.2
13	火	ミルクパン ポテトのミートグラタン キャベツのミルクスープ	○	ミルクパン 、じゃがいも、油、赤ざらめ、 なまクリーム 、 バター 、 こむぎこ 、 でんぶん	牛乳、ベーコン、ぶたひき肉、だいず、 ビザチース 、とり肉、とうにゅう、 ちょうりょう牛乳	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	652	28.7
14	水	【世界の料理 沖縄】 ジューシー（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、油、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ、きざみこんぶ、 ツナ、花かつお、かまぼこ、とうふ、 白みそ	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、もやし、ピーマン、だいこん、 長ねぎ、青な	592	26.9
15	木	ごはん さわらのごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ 春雨入り豆腐汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、 ごま油、りよくとうはるさめ	牛乳、さわら、白みそ、とりひき肉、 とうふ、なまわかめ	キャベツ、だいこん、にんじん、玉ねぎ、 はくさい、長ねぎ、青な	626	27.2
16	金	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え 梨	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、とり肉、こうやどうぶきざみ、 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、 しょうが、 なし	651	26.2
19	月	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 、なまわかめ	つぶコーン、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 青な、しょうが	608	28.8
20	火	【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、ベーコン、 フレンヨーグルト	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 、 りんご	634	23.3
21	水	かけけんちんうどん 大学芋	○	れいとううどん 、油、さとも、 さつまいも、あげ油、さとう、水あめ、 黒ごま	牛乳、とり肉、油あげ	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 はくさい、こんにゃく、青な	597	19.3
22	木	秋の香りごはん さばの塩麹焼き 卵のすまし汁	○	こめ、さつまいも、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、さば、とうふ、 なまわかめ、 たまご	にんじん、えのきたけ、しめじ、 だいこん、長ねぎ、青な	640	31.9
23	金	ブルコギ丼 春雨サラダ 柿	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、 でんぶん、りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉	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、 かき	631	23.1
26	月	ごはん 五目肉じゃが のりおひたし	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、のり	玉ねぎ、いとこんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、キャベツ、青な	592	21.8
27	火	秋野菜のカレーライス コールスロー りんご	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、 油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳 、 ビザチース	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	684	20.1
28	水	菜飯 たらの香り揚げ みそ汁 シャインマスカット	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん、あげ油、 さとう	牛乳、たら、油あげ、とうふ、 なまわかめ、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、 シャインマスカット	666	27.7
29	木	【教科書コラボ給食】 スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ 柿	○	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、 ビザチース 、 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、 かき	636	25.8
30	金	【ハロウィンの献立】 コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと豆腐のスープ スウィートパンプキン	○	こめ、むぎ、 バター 、 マーマレード 、油、 さつまいも、さとう、 なまクリーム	牛乳、とりもも肉、とり肉、とうふ、 とうにゅう	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、かぼちゃ	721	26.4

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)			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	568	634	716	23.4	25.9	28.9
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使います。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！