

令和7年度 10月分献立表

板橋区立大谷口小学校
校長 宮澤 竜太郎

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
2	木	運動会応援給食 スタミナ丼 茎わかめサラダ シャーベット	牛乳 米 麦 油 砂糖 シャーベット	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ もやし にら にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ 粒コーン	625 23.5	運動会リハーサル 日です。ガリガリ君 (ぶどう味)はPTA からいただきました。
3	金	十五夜の行事食 こぎつねごはん かき玉汁 お月見団子(かぼちゃ入り)	牛乳 米 麦 砂糖 でんぷん 白玉粉	牛乳 油揚げ 鶏肉 鶏卵 生わかめ 豆腐	にんじん 玉ねぎ 大根 干し椎茸 青菜 かぼちゃ	621 22.1	今年の十五夜は、 10月6日です。月に 見立てた 黄色いお月見 団子を給食室で 作ります。 お月見団子には 穀物の収穫に 感謝する意味が あります。
7	火	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	牛乳 米 麦 じゃがいも	牛乳 わかめ 豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ 青菜	609 24.7	カレーの具材と しては珍しい 「さつまいも」 など、秋が旬の 食材が入って います。
8	水	秋野菜のカレーライス コールスロー	牛乳 米 麦 さつまいも 米粉 油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん れんこん エリンギ りんご キャベツ 粒コーン きゅうり	620 18.6	ニラがは フィリピン風 ポトフです。 しょうがや にんにくで 風味をつけます。
9	木	練りごまトースト ニラガ(フィリピン風ポトフ) フルーツヨーグルトがけ	牛乳 パン ごま ソフトマーガリン グラニュー糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン プレーンヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ 黄桃 パイン りんご	594 21.7	
10	金	ごはん ひじきふりかけ たらのみそだれかけ 根菜汁	牛乳 米 麦 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 ひじき 花かつお たら みそ 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 青菜	615 26.0	
14	火	マーボー豆腐丼 野菜の中華風 りんご	牛乳 米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし りんご	643 25.8	
15	水	かけけんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	牛乳 うどん 油 さつまいも 薄力粉 黒砂糖 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 豆乳	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 こんにゃく 青菜	592 23.7	
16	木	鉄強化献立 変わり親子丼 アーモンド和え 梨	牛乳 米 麦 砂糖 でんぷん アーモンドパウダー	牛乳 高野豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 青菜 もやし 梨	671 27.4	変わり親子丼は 高野豆腐が入った 鉄分豊富な親子丼 です。
17	金	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	牛乳 米 麦 砂糖 ごま 油 油	牛乳 ししゃも 油揚げ 生わかめ 鶏肉 みそ	長ねぎ もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 青菜	596 25.9	オープンで カリカリに なるまで焼いた 油揚げがサラダに 入ります。
20	月	ココアパン ポテトのミートグラタン ビーンズサラダ	牛乳 パン じゃがいも 生クリーム ソフトマーガリン 油 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ 白いんげん	玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ	609 26.4	カップに じゃがいもと ミートソースを のせ、チーズを かけて焼きます。

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価	備考
			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)	
21	火	秋の彩りごはん かわいい塩麹焼き みそ汁	牛乳 米 麦 さつまいも 砂糖	牛乳 油揚げ かわいい 豆腐 生わかめ みそ	にんじん ごぼう しめじ 白菜 大根 玉ねぎ 青菜	607 27.2	大豆とポテトの フライは、パプリカ パウダー、チリ パウダーなどの スパイスで味を つけます。
22	水	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ 柿	牛乳 中華麺 ごま油 油 ソフトマーガリン でんぷん じゃがいも	牛乳 いか むきえび 豚肉 みそ 大豆	玉ねぎ にんじん もやし 白菜 粒コーン 長ねぎ 青菜 柿	620 30.1	
23	木	とれたて村給食 ごはん さわらのごまみそ焼き キャベツと 切り干し大根の和え物 駒ヶ根産しめじと 卵のすまし汁	牛乳 米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん	牛乳 さわら みそ 生わかめ 豆腐 鶏卵	キャベツ にんじん 切り干し大根 玉ねぎ しめじ 青菜	662 29.1	長野県駒ヶ根産の しめじが、とれたて 村を通して 届きます。 しめじの育て方 などが載っている、 とれたて村給食 だよりをクラスに 1枚配布します。
24	金	ジューシー（沖縄風炊き込みごはん） おひたし イナムドウチ	牛乳 米 麦 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 花かつお 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	干し椎茸 にんじん 青菜 もやし 大根 長ねぎ チンゲンサイ	595 25.6	
27	月	鉄強化献立 黒砂糖食パン レンズ豆のシチュー スウィートパンプキン	牛乳 パン じゃがいも さつまいも ソフト マーガリン 砂糖 生クリーム	牛乳 レンズ豆 豚肉 豆乳	玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ かぼちゃ	594 21.7	31日はハロウィン です。かぼちゃを 漬けて砂糖、 生クリームなどと 混ぜ、オーブンで 焼いて作る、 スウィート パンプキンを 提供します。
28	火	菜飯 さばのしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆乳	青菜 長ねぎ こんにゃく にんじん 大根 白菜	593 27.6	
29	水	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ オレンジ	牛乳 スパゲッティ 油 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 大豆 刻み昆布 花かつお	セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ レタス きゅうり 粒コーン パプリカ オレンジ	613 24.8	鶏肉を マーマレードで 漬け込み、 オーブンで 焼き上げます。
30	木	ガーリックライス 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと じゃがいものスープ	牛乳 米 麦 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	粒コーン 玉ねぎ セロリー にんじん キャベツ 青菜	635 25.6	
31	金	七穀ごはん ホキの玉ねぎソース もずくと卵のすまし汁	牛乳 米 麦 七穀 でんぷん 油	牛乳 ホキ もずく 鶏卵	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ えのきたけ 長ねぎ 青菜	629 26.6	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 617Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.7g カルシウム 338mg

10月

給食指導
栄養指導

よくかんで食べよう
じょうぶな体をつくろう



10月6日は十五夜です

「十五夜」は、主に月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦(旧暦)で、8月15日にあたる日です。(今年は10月6日)

夜は涼しく空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい月とされています。その十五夜を眺めながら楽しむ行事が「お月見」です。