

令和8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	金	鉄強化献立 変わり親子丼 野菜のからし和え 梨	牛乳 米 麦 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 青菜 梨	652 26.4	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。
6	火	ごはん ひじきふりかけ さばのみそだれかけ 根菜汁	牛乳 米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 ひじき 花かつお さば みそ 油揚げ	ごぼう にんじん れんこん 大根 長ねぎ 青菜	621 26.7	
7	水	秋野菜のカレーライス コールスロー オレンジ	牛乳 米 麦 じゃがいも さつまいも 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 豆乳	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 粒コーン きゅうり オレンジ	686 20.6	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	木	ジューシー (沖縄風炊き込みごはん) タマナーチャンプルー イナムドゥチ(沖縄風豚汁)	牛乳 米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ 刻み昆布 ツナ油漬け 花かつお みそ かまぼこ 豆腐	干し椎茸 にんじん さやいんげん キャベツ もやし ピーマン 大根 長ねぎ 青菜	592 27.1	沖縄の料理を 再現した 献立です。 タマナーは キャベツのこと です。
9	金	とれたて村給食 七穀ごはん 秋鮭の十勝清水町産 にんにくソース どさんこ汁	牛乳 米 麦 七穀 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 秋鮭 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし 粒コーン	595 26.2	魚のソースと 汁物に、北海道の 十勝清水町で 育てられた 「にんにく」を 使用します。
13	火	プルコギ丼 春雨サラダ 柿	牛乳 米 麦 砂糖 白ごま でんぷん 緑豆春雨 ごま油	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし にら にんじん キャベツ 粒コーン 柿	633 23.3	
14	水	ミルクパン ポテのミートグラタン 野菜スープ	牛乳 ミルクパン じゃがいも 赤ざらめ 生クリーム ソフトマーガリン 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ピザチーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトソース セロリー にんじん キャベツ 青菜 粒コーン	637 29.5	ミートグラタンは、 じゃがいもと ミートソースを 合わせたものに、 チーズをかけて こんがり焼きます。
15	木	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	牛乳 米 麦 砂糖 ごま でんぷん	牛乳 油揚げ ししゃも 鶏肉 鶏卵 生わかめ	粒コーン にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 青菜	608 28.8	大豆とポテトを カリッと揚げて、 パプリカパウダー などのスパイスで 味をつけます。
16	金	鉄強化献立 ちゃんぽん 大豆とポテトのフライ 冷凍りんご	牛乳 中華麺 ごま油 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳 大豆	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし 長ねぎ 青菜 冷凍りんご	608 28.5	
19	月	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ	牛乳 米 麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 豚肉 大豆 冷凍豆腐 みそ 茎わかめ	にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ にら キャベツ 粒コーン	620 24.6	

20日～30日は裏面を御覧ください。

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)	
20	火	ごはん あじのごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ 春雨入り豆腐汁	牛乳 米 麦 ごま 練りごま 砂糖 ごま油	牛乳 あじ みそ 鶏肉 豆腐 生わかめ	キャベツ 大根 にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 青菜	629 27.3	
21	水	練りごまトースト じゃがいものクリームスープ イタリアン ドレッシングサラダ	牛乳 食パン ごま ソフトマーガリン 練りごま グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 生クリーム 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	クリームコーン キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	627 22.0	
22	木	秋の香りごはん 赤魚の塩麹焼き 卵のすまし汁	牛乳 米 麦 さつまいも でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤魚 豆腐 生わかめ 鶏卵	にんじん えのきたけ しめじ 大根 長ねぎ 青菜	638 31.3	
23	金	かけけんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	牛乳 冷凍うどん 里芋 油 さつまいも 薄力粉 黒砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆乳	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 青菜	585 22.0	
26	月	菜飯 白糸たらの香り揚げ みそ汁	牛乳 米 麦 ごま でんぷん 油 砂糖	牛乳 白糸たら 油揚げ 豆腐 生わかめ みそ	青菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ	639 27.2	うどんの具には 旬の食材、 「里芋」を 使用します。
27	火	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 赤ザラメ 小麦粉 ソフトマーガリン 砂糖 ごま	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 トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり 粒コーン 赤パプリカ オレンジ	636 25.7	
28	水	鉄強化献立 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	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 レンズ豆 豚肉 ベーコン プレーンヨーグルト	玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	634 23.2	
29	木	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁	牛乳 米 麦 じゃがいも 砂糖	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 鶏卵 豆腐	玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 青菜	600 25.1	鉄分がたっぷり 入ったレンズ豆の スープです。
30	金	ねぎ入りガーリックライス かぼちゃのマセドアンサラダ ポトフ(オイスターソース)	牛乳 米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン	長ねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ	592 21.6	

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 623Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.6g カルシウム 342mg

10月

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

10月23日(金)は「十三夜」

「十三夜」は旧暦の9月13日で、お月見をする風習があります。(今年は10月23日)

十三夜は「豆名月」、「栗名月」とも呼ばれます。豆や栗のほかにも、里芋や、かぼちゃ、大根、梨、柿などの秋に収穫される食べ物もお供えされます。そこで、給食では里芋を使った「かけけんちんうどん」を取り入れました。