

令和8年 10月献立表

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	都民の日					
2 金	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ、げんまい、しろごま		605 kcal
	わふふたまごや 和風卵焼き		ぶたにく、ひじき、たまご	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん	24.2 g
	だいこん　とうふ 大根と豆腐のすまし汁		とうふ		にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	
5 月	あきやさい 秋野菜のカレーライス	○	ぶたにく	こめ、げんまい、じゃがいも、 さつまいも、あぶら、こむぎこ、 バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 れんこん、エリンギ、しめじ、りんご	698 kcal
	コールスロー		あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、コーン、 きゅうり、たまねぎ	21.1 g	
	みかんヨーグルト		ヨーグルト	みかん缶		
6 火	けんちんうどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん、さといも、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、 はくさい、こんにゃく、こまつな	590 kcal
	いも　こくとう　お さつま芋と黒糖の蒸しパン		たまご、とうにゅう	さつまいも、こむぎこ、 くろざとう、あぶら		22.8 g
7 水	とかちしみずさん 十勝清水産ガーリックライス	○		こめ、げんまい、あぶら	にんにく	594 kcal
	しおこうじ　や とりにくの塩麹焼き		とりにく			23.4 g
	やさい いろいろ野菜のトマトスープ		ぶたにく、ベーコン	あぶら、じゃがいも、 ホイールマカロニ、かたくりこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ポイルトマト、さやいんげん	
8 木	いそ 磯おこわ	○	ひじき、とりにく、 きざみこんぶ	こめ、もち米、さとう	しらたき、にんじん、さやいんげん	585 kcal
	ししゃものカレー風味焼き		ししゃも			29.8 g
	かきたま汁		ちくわ、いとかんてん、 とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	
9 金	きな粉あげパン	○	きなこ	こめこミックスこパン、 あげあぶら、きびざとう		601 kcal
	ワンタンスープ		ぶたにく、わかめ	あぶら、ウェーブワンタン、 ごまあぶら	にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、 ながねぎ、こまつな、しょうが	25.3 g
	くだもの（ぶどう）				くだもの	
12 月	スポーツの日					
13 火	どろ豆腐丼 マーボー豆腐丼	○	ぶたにく、レンズまめ、 とうふ、みそ	こめ、げんまい、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、ながねぎ、にら	622 kcal
	くき 茎わかめサラダ		くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、コーン	23.3 g
14 水	パンプキンパン	○		パンプキンしょくパン		601 kcal
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		21.0 g
	あき　み　かく 秋の味覚シチュー		ぶたにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	さつまいも、あぶら、こむぎこ、 バター、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー	
	くだもの（梨）				くだもの	
15 木	ごはん	○		こめ、げんまい		594 kcal
	エコふりかけ		けずりぶし	さとう		27.8 g
	しお　や 鮭の塩焼き		サケ			
	こんさいじる 根菜汁		とりにく、さつま揚げ	ごまあぶら、さつまいも、 かたくりこ	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	
16 金	ちゃんぽん	○	ぶたにく、ちくわ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら、ラード	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、もやし、コーン、 きくらげ、ながねぎ、こまつな	657 kcal
	だいず　あまから あげごぼうと大豆の甘辛		だいず	かたくりこ、あげあぶら、さとう	ごぼう	25.4 g
	くだもの（ぶどう）				くだもの	

令和8年 10月献立表

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて		牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
19月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日						
20火	ごはん	○		こめ、げんまい			645 kcal
	さけ 鮭のちゃんちゃん焼き		サケ、みそ	さとう、バター	たまねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな、しょうが	31.5 g	
	ごまあえ			ねりごま、しろごま、さとう	コーン、ブロッコリー、もやし		
	しおとんじる 塩豚汁		ぶたにく、なまあげ	あぶら、じゃがいも	しょうが、ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ		
21水	こうやどうふ い おやこどん 高野豆腐入り親子丼	○	とりにく、こうやどうふ、たまご	こめ、げんまい、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、えだまめ	659 kcal	
	やさい 野菜のからし和え			さとう、ごまあぶら	キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが	26.5 g	
	くだもの（りんご）				くだもの		
22木	ビスキュイパン	○	たまご	こくないさんこむぎこしよくパン、アーモンドパウダー、バター、さとう、こむぎこ		690 kcal	
	レンズ豆のシチュー		レンズまめ、ぶたにく、ウィンナー	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ポイルトマト、トマトピューレ	24.9 g	
	くだもの（梨）				くだもの		
23金	ジューシー	○	やきぶた、あぶらあげ、きざみこんぶ	こめ、げんまい、あぶら、さとう	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	597 kcal	
	タマナーチャンプルー		ツナ、かつおぶし	あぶら	キャベツ、もやし、ピーマン	27.1 g	
	イナムドゥチ		ぶたにく、かまぼこ、とうふ、みそ	あぶら、じゃがいも	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな		
26月	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン、バター	にんにく	635 kcal	
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、ざらめ	セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポイルトマト、トマトピューレ	25.1 g	
	フルーツポンチ		かんてん	さとう	パイン、おうとう、みかん缶		
27火	サツマイモごはん	○		こめ、げんまい、さつまいも、くろごま		688 kcal	
	とりの唐揚げ		とりにく	かたくりこ、こめこ、あげあぶら	しょうが、にんにく	27.8 g	
	のりおひたし		のり	さとう	えのきたけ、にんじん、キャベツ、こまつな		
	かきたま汁		ささかまぼこ、とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、だいこん、ほししいたけ、ながねぎ		
28水	スパゲッティミートソース	○	ぶたにく、レンズまめ、こなチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ	643 kcal	
	りっちゃんの元気サラダ		きざみこんぶ、かつおぶし	あぶら、さとう、しろごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	24.3 g	
	くだもの（ぶどう）				くだもの		
29木	かいこうきねんび 開校記念日						
30金	さんまごはん	○	さんま	こめ、げんまい、こめこ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、しろごま	しょうが	648 kcal	
	ひじき入り煮びたし		あぶらあげ、ひじき	さとう	こんにゃく、にんじん、はくさい、こまつな	22.8 g	
	どさんこ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、コーン、ながねぎ		

※食材入荷などの状況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。

※学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

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)
今月平均	565	631	712	22.8	25.2	28.1
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