

令和7年 10月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	木	コーンライス たらのマヨネーズ焼き パジルドレッシングサラダ ABCトマトスープ	○	★牛乳,★たら,とり肉	こめ,むぎ,マヨネーズ(卵不使用), さとう,油,じゃがいも,マカロニ	つぶコーン,たまねぎ,パセリ, レモン果汁,キャベツ,もやし,にんじん, にんにく,こまつな,トマトピューレ, ポイルトマト	612	24.9
3	金	きな粉揚げパン ポトフ カラフルピクルス	○	★牛乳,きなこと,ベーコン,とり肉, ウィンナー	★コッパパン,揚げ油,グラニューとう, 油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, だいこん,黄パプリカ	616	23.7
6	月	【十五夜の行事食】 とりめし さつま汁 お月見団子	○	★牛乳,とり肉,とり肉,油あげ,とうふ, 赤みそ,白みそ	こめ,むぎ,油,さんおんとう,さつまいも, しらたまこ,さとう	にんにく,にんじん,ごぼう,しょうが, だいこん,こんにゃく,万能ねぎ,かぼちゃ	631	20.7
7	火	ごはん さばの香味焼き 野菜のゆかり炒め 塩豚汁	○	★牛乳,★さば,ぶた肉,とうふ	こめ,さとう,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん もやし,ゆかり,しょうが,ごぼう, こんにゃく,だいこん,長ねぎ	600	27.7
8	水	レーズンシナモンロール レンズ豆のスープ ごまドレッシングサラダ	○	★牛乳,とり肉,レンズまめ	★ぶどうパン, ソフトマーガリン(乳不使用), グラニューとう,油,じゃがいも, ねりごま,白すりごま,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, こまつな,キャベツ,つぶコーン	575	20.0
9	木	【目の愛護デー】 和風スープパゲッティー キャロットサラダ ブルーベリーケーキ	○	★牛乳,ベーコン,とり肉,とうにゅう	スパゲッティ,油,でんぶん,さとう, ケーキミックス(乳卵不使用), ソフトマーガリン(乳不使用)	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, 長ねぎ,エリンギ,しめじ,みずな, キャベツ,つぶコーン,ブルーベリー	601	21.9
10	金	【学びのエリア献立・スポーツの日】 スタミナ豚キムチ丼 鉄分大事！小松菜と卵のスープ 疲労回復オレンジゼリー	○	★牛乳,ぶた肉,ハ丁みそ,とり肉,とうふ, ★たまご,粉寒天	こめ,むぎ,ごま油,さとう,でんぶん,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,長ねぎ, もやし,にら,はくさいキムチ,しょうが, きくらげ,はくさい,こまつな, オレンジジュース	656	26.8
14	火	サツマイモごはん 和風卵焼き 生揚げと白菜のみそ汁	○	★牛乳,とり肉,★たまご,なまあげ, なまわかめ,白みそ,赤みそ	こめ,さつまいも,黒ごま,じゃがいも, 油,さとう	たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい, 長ねぎ	583	23.1
15	水	ガーリックトースト 白いんげん豆のミルクスープ グリーンサラダ	○	★牛乳,とり肉,白いんげん, ★調理用牛乳,とうにゅう	★しょくパン, ソフトマーガリン(乳不使用), 油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, クリームコーン缶,キャベツ, つぶコーン,みずな	584	24.0
16	木	けんちん風うどん 白菜のピリ辛漬け がんづき風黒糖蒸しパン	○	★牛乳,ぶた肉,油あげ,刻みのり, とうにゅう	うどん,油,さとう,ごま油,白ごま, さつまいも,はくりきこ,黒ざとう, ソフトマーガリン(乳不使用),黒ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ, こまつな,はくさい,しょうが,にんにく	582	21.7
17	金	ひじきごはん ししゃものピリ辛焼き 呉汁	○	★牛乳,とり肉,ひじき,油あげ, ★ししゃも,とうふ,だいず,白みそ, 赤みそ	こめ,むぎ,油,さとう,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,糸こんにゃく, しょうが,にんにく,ごぼう,こんにゃく, だいこん,こまつな	589	29.4
20	月	開校記念日						
21	火	ごはん さわらの照り焼き おみ漬け みそ肉じゃが	○	★牛乳,★さわら,ぶた肉,赤みそ	こめ,さとう,でんぶん,油,じゃがいも	だいこん,青な,にんじん,しょうが, しそ葉,たまねぎ,糸こんにゃく	618	27.1
22	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ フルーツヨーグルトかけ	○	★牛乳,ぶた肉,れいとう豆腐, くさわかめ,★ブレンヨーグルト	こめ,おしむぎ,油,さとう,でんぶん, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸, 長ねぎ,チンゲンサイ,キャベツ, つぶコーン,★もも缶,★りんご缶, パイン缶	651	23.5
23	木	【とれたて村給食】 ☆駒ヶ根産しめじ入り豚丼 野菜のごま酢あえ 柿	○	★牛乳,ぶた肉	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん, 白すりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, 生しいたけ,しめじ,もやし,こまつな, つぶコーン,キャベツ,かき	585	22.3
24	金	【運動会応援献立】 ごはん チキンかつ ゆでキャベツ かぼちゃのみそ汁	○	★牛乳,とり肉,とうふ,白みそ,赤みそ	こめ,こむぎこ,ソフトばんこ,揚げ油	キャベツ,だいこん,かぼちゃ,長ねぎ	644	23.1
27	月	振替休業日						
28	火	秋のカレーライス コールスロー	○	★牛乳,ぶた肉	こめ,むぎ,油,じゃがいも,さつまいも, こむぎこ,はちみつ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, エリンギ,しめじ,れんこん,キャベツ, つぶコーン	616	18.5
29	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 切り干し大根のサラダ りんご	○	★牛乳,とり肉,こうや豆腐, ★たまご	こめ,むぎ,さとう,でんぶん,ごま油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, きりぼしだいこん,キャベツ,もやし, こまつな,しょうが,★りんご	636	25.4
30	木	【読書週間コラボ給食】 ごはん いわしのごま揚げ あまからおひたし じゃがいもと豆腐のみそ汁	○	★牛乳,★いわし,とうふ,白みそ,赤みそ	こめ,こむぎこ,黒ごま,白ごま,揚げ油, じゃがいも	しょうが,こまつな,もやし,にんじん, だいこん,えのきだけ,万能ねぎ	667	27.6
31	金	【読書週間コラボ給食】 ペンネ・ポロネーゼ りっちゃん元気の元氣サラダ ぶどう	○	★牛乳,ぶた肉,刻み昆布,★花かつお, ロースハム	ペンネマカロニ,油,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, 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,ぶどう	592	23.2

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



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	549	613	690	21.7	23.9	26.7
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！