

# 令和8年 10月分献立表

板橋区立成増小学校

| 日  | 曜 | こ ん だ て                                                                | 牛乳 | さいりょう名                                               |                                                                      |                                                                                        | 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  | 金 | ごはん<br>さばの香味焼き<br>野菜の生まじょうゆ和え<br>生揚げのみそ汁                               | ○  | ★牛乳, ★さば, なまあげ,<br>白みそ, 赤みそ                          | こめ, さとう, ごま油, じゃがいも                                                  | にんにく, たまねぎ, キャベツ, もやし,<br>こまつな, にんじん, しょうが, だいこん,<br>長ねぎ                               | 604         | 27.6     |
| 5  | 月 | じゃこわかめごはん<br>肉じゃが<br>白菜のピリ辛漬け<br>みかん                                   | ○  | ★牛乳, 炊き込みわかめ,<br>★ちりめんじゃこ, ぶた肉,<br>油あげ, 刻みのり         | こめ, むぎ, ★白ごま, 油,<br>じゃがいも, さとう, ごま油                                  | たまねぎ, 糸こんにゃく, にんじん,<br>しめじ, さやいんげん, はくさい,<br>しょうが, にんにく, みかん                           | 641         | 23.7     |
| 6  | 火 | ウインナーピラフ<br>たらこのコーンフレーク焼き<br>ミネストローネ                                   | ○  | ★牛乳, ウインナー, ★たら,<br>★ピザチーズ, ベーコン                     | こめ, むぎ, 油, ★ソフトぼんこ,<br>コーンフレーク, じゃがいも                                | にんにく, たまねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム, つぶコーン, しょうが,<br>セロリ, キャベツ, ボイルトマト                        | 615         | 27.2     |
| 7  | 水 | 【とれたて村給食】<br>★十勝清水町産ガーリックフランス<br>白いんげん豆のミルクスープ<br>★十勝清水町産にんにくドレッシングサラダ | ○  | ★牛乳, とり肉, 白いんげん,<br>★調理用牛乳, とうにゅう,<br>なまわかめ          | ★こくないさんこむぎソフトフランスパン,<br>ソフトマーガリン, 油, じゃがいも,<br>さとう                   | にんにく, たまねぎ, にんじん,<br>クリームコーン缶, キャベツ,<br>つぶコーン                                          | 603         | 23.6     |
| 8  | 木 | サツマイモごはん<br>五目卵焼き<br>豚汁                                                | ○  | ★牛乳, ★たまご, とり肉, ひじき,<br>ぶた肉, とうふ, 赤みそ(辛),<br>白みそ(辛)  | こめ, さつまいも, ★黒ごま,<br>油, さとう                                           | 干し椎茸, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく,<br>だいこん, にんじん, たまねぎ                                             | 598         | 26.2     |
| 9  | 金 | 【自の愛護デーの行事食】<br>きのこの和風スパゲッティ<br>キャロットサラダ<br>ブルーベリーケーキ                  | ○  | ★牛乳, ベーコン, ぶた肉, とうにゅう                                | ★スパゲッティ, 油, さとう,<br>★ケーキックス(乳卵不使用),<br>ソフトマーガリン                      | にんにく, たまねぎ, にんじん,<br>干し椎茸, しめじ, えのきたけ,<br>ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ,<br>つぶコーン, ブルーベリー          | 591         | 21.6     |
| 13 | 火 | 秋のカレーライス<br>コールスロー<br>ぶどう                                              | ○  | ★牛乳, ぶた肉                                             | こめ, むぎ, 油, じゃがいも,<br>さつまいも, ★こむぎこ, はちみつ,<br>さとう                      | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん,<br>エリンギ, しめじ, ねんこん, キャベツ,<br>つぶコーン, ぶどう                        | 637         | 18.7     |
| 14 | 水 | ごはん<br>鮭の塩麹焼き<br>切り干し大根のサラダ<br>きのこけんちん汁                                | ○  | ★牛乳, ★鮭, 豚ばら, とうふ                                    | こめ, さとう, ごま油, じゃがいも                                                  | きりぼしだいこん, キャベツ, もやし,<br>こまつな, にんじん, しょうが, ごぼう,<br>だいこん, 干し椎茸, こんにゃく,<br>しめじ, まいたけ, 長ねぎ | 588         | 28.4     |
| 15 | 木 | ちゃんぽん<br>大豆とポテトのフライ<br>ぶどう                                             | ○  | ★牛乳, 豚ばら, ★いか, ★なると,<br>とうにゅう, だいず                   | ★ちゅうかめん, 油, でんぶん,<br>じゃがいも, 揚げ油                                      | にんにく, しょうが, たまねぎ,<br>にんじん, 干し椎茸, キャベツ,<br>もやし, 長ねぎ, こまつな, ぶどう                          | 609         | 28.3     |
| 16 | 金 | ひじきごはん<br>ししゃものごま焼き<br>卵と白菜のみそ汁                                        | ○  | ★牛乳, とり肉, ひじき, 油あげ,<br>★ししゃも, とうふ, ★たまご,<br>赤みそ, 白みそ | こめ, むぎ, 油, さとう, ★白ごま,<br>★黒ごま                                        | にんじん, 干し椎茸, 糸こんにゃく,<br>はくさい, 長ねぎ, こまつな                                                 | 582         | 29.0     |
| 19 | 月 | ハムチーズサンド<br>かぼちゃのクリームスープ<br>イタリアンドレッシングサラダ                             | ○  | ★牛乳, ボンレスハム, ★ピザチーズ,<br>ベーコン, ★調理用牛乳, とうにゅう          | ★こくないさんこむぎこしよくパン,<br>油, じゃがいも, ★こむぎこ, さとう                            | たまねぎ, かぼちゃ, クリームコーン缶,<br>パセリ, キャベツ, にんじん, つぶコーン,<br>ブロッコリー, にんにく                       | 609         | 27.4     |
| 20 | 火 | 開校記念日                                                                  |    |                                                      |                                                                      |                                                                                        |             |          |
| 21 | 水 | パンネ・ポロネーゼ<br>りっちゃんの元氣サラダ<br>ぶどう                                        | ○  | ★牛乳, ぶた肉, 刻み昆布,<br>★花かつお, ロースハム                      | ★ペンネマカロニ, 油, ★こむぎこ,<br>さとう                                           | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん,<br>トマトピューレ, キャベツ, ★きゅうり,<br>つぶコーン, 赤パプリカ, ぶどう                  | 604         | 23.2     |
| 22 | 木 | 【十三夜の行事食】<br>とりめし<br>のっぺい汁<br>お月見団子                                    | ○  | ★牛乳, とり肉, 油あげ, とうふ                                   | こめ, むぎ, 油, さんおんどう,<br>さといも, でんぶん, しらたまこ,<br>さとう                      | にんにく, にんじん, ごぼう, だいこん,<br>こんにゃく, 長ねぎ, こまつな, かぼちゃ                                       | 608         | 20.9     |
| 23 | 金 | ブルコギ丼<br>パンサンスウ<br>柿                                                   | ○  | ★牛乳, ぶた肉                                             | こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油,<br>でんぶん, はるさめ                                   | たまねぎ, もやし, にら, にんじん,<br>りんご, しょうが, にんにく, キャベツ,<br>つぶコーン, かき                            | 596         | 22.7     |
| 26 | 月 | 【鉄分強化】<br>レーズンシナモンロール<br>◆レンズ豆のスープ<br>ごまドレッシングサラダ                      | ○  | ★牛乳, レンズまめ, ぶた肉                                      | ★ぶどうパン, さとう,<br>ソフトマーガリン(乳使用),<br>グラニュー糖, 油, じゃがいも,<br>★ねりごま, ★白すりごま | にんにく, たまねぎ, にんじん,<br>ボイルトマト, トマトピューレ,<br>キャベツ, つぶコーン                                   | 628         | 22.8     |
| 27 | 火 | 麦ごはん<br>豆腐の中華煮<br>茎わかめサラダ<br>フルーツポンチ                                   | ○  | ★牛乳, ぶた肉, れいとう豆腐,<br>くきわかめ, かんてん                     | こめ, おしむぎ, 油, さとう,<br>でんぶん, ごま油                                       | にんにく, しょうが, にんじん,<br>干し椎茸, 長ねぎ, チンゲンサイ,<br>キャベツ, つぶコーン, ももかん,<br>りんご缶, ★パンイン缶          | 639         | 23.1     |
| 28 | 水 | 【鉄分強化】<br>◆変わり親子丼<br>野菜のからし和え<br>りんご                                   | ○  | ★牛乳, とり肉, こうやどうふきざみ,<br>★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,<br>キャベツ, もやし, こまつな, しょうが,<br>りんご                                   | 674         | 26.6     |
| 29 | 木 | 【学びのエリア献立】<br>ごはん<br>誰が盗った? いわしの蒲焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>里山のめくみそ汁          | ○  | ★牛乳, ★いわし, 油あげ,<br>なまわかめ, 白みそ, 赤みそ                   | こめ, じょうしんこ, でんぶん, 揚げ油, さ<br>とう, ★白ごま, さつまいも                          | しょうが, キャベツ, もやし,<br>ほうれん草, ごぼう, にんじん,<br>だいこん, こんにゃく, 長ねぎ                              | 638         | 23.4     |
| 30 | 金 | 【運動会応援献立】<br>ごはん<br>とんかつ ゆでキャベツ<br>五目汁<br>運動会やる気アップゼリー                 | ○  | ★牛乳, ぶた肉, ぶた肉, なまあげ,<br>粉寒天                          | こめ, ★こむぎこ, ★ソフトぼんこ,<br>揚げ油, じゃがいも, さとう                               | キャベツ, だいこん, にんじん, しめじ,<br>万能ねぎ, クランベリージュース                                             | 666         | 28.7     |

## 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<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 10月分平均      | 553           | 617           | 696           | 22.5          | 24.9          | 27.8          |
| 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します。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！