



令和7年 10月分献立表



板橋区立紅梅小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				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)
2	木	【沖縄県の郷土料理】 ☆ <u>ジュシー</u> もずく入り卵のすまし汁 ☆ <u>サーターアンダギー</u>	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 こむぎこ 、くろごとう、あげ油	牛乳、ぶた肉、油あげ、 きざみこんぶ、 たまご 、とうにゅう、 とうふ、もずく	ほししいたけ、にんじん、青な、 だいこん、長ねぎ	651	22.3
3	金	<u>麻婆豆腐</u> 野菜の中華風和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 とうふ、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、きゅうり、もやし	607	25.5
6	月	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 ☆ <u>お月見団子</u>	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 しらたまこ	牛乳、油あげ、とりひき肉、 たまご 、なまわかめ、とうふ	にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、ほししいたけ、青な、	631	22.5
7	火	ハニートースト レンズ豆のシチュー フルーツミックス	○	食パン 、はちみつ、 ソフトマーガリン 、油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 おうとう 、 バイン 、 みかん	602	21.6
8	水	ブルコギ丼 荳わかめサラダ 梨	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 りんご 、しょうが、にんにく、 キャベツ、つぶコーン、 梨	617	22.8
9	木	北海ラーメン 大豆とポテのフライ	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、 バター 、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、 むきえび 、ぶた肉、 なまわかめ、赤みそ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、青な	589	30.0
10	金	【目の愛護デー給食】 ☆ <u>秋の彩りごはん</u> 魚(かれい)の塩麴焼き みそ汁 ☆ <u>豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)</u>	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、かれい、とうふ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ、 豆乳ヨーグルト	にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、 玉ねぎ、青な	655	30.6
14	火	ごはん ひじきふりかけ 魚(さば)のみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、 でんぷん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、さば、 白みそ、赤みそ、油あげ	しょうが、ごぼう、にんじん、 玉ねぎ、だいこん、青な	632	27.9
15	水	けんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	○	れいとううどん 、油、 さつまいも、 はくりきこ 、 黒さとう、 バター 、 黒ごま	牛乳、ぶた肉、油あげ、 たまご 、 とうにゅう	にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、はくさい、こんにゃく、 青な	594	23.7
16	木	【鉄分強化】 ◆ <u>変わり親子丼</u> 野菜のごま酢和え ぶどう	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 白すりごま	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、 キャベツ、青な、もやし、 ぶどう	664	27.2
17	金	ココアパン ポテのミートグラタン 野菜スープ	○	ココアパン 、じゃがいも、 油、赤ざらめ、 なまクリーム 、 バター 、 こむぎこ	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ビザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 トマトピューレ、トマトジュース、 にんじん、キャベツ	625	27.3
20	月	バターライス 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、 油、パン粉、じゃがいも	牛乳、とりもも肉、 ビザチーズ 、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 コーンフ레이크、玉ねぎ、セロリー、 にんじん、キャベツ、青な	621	25.2
21	火	【とれたて村給食】 ごはん 魚(赤魚)のごまみそ焼き 切干大根の和え物 ☆ <u>駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁</u>	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、油、でんぷん	牛乳、赤魚、白みそ、 なまわかめ、とうふ、 たまご	キャベツ、にんじん、 きりぼしだいこん、玉ねぎ、 ☆しめじ 、青な	659	29.1
22	水	秋野菜のカレーライス イタリアンドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、さつまいも、油、 こむぎこ 、 ソフトマーガリン 、 さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、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、 つぶコーン、きゅうり、	692	20.3
23	木	スパゲッティミートソース コールスロー りんご	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ビザチーズ 、きざみこんぶ、 花かつお	にんにく、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、つぶコーン、 りんご	612	24.8
24	金	ごはん ししゃもの南蛮やき かりかり油揚げのサラダ 五目汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、油	牛乳、ししゃも、油あげ、 なまわかめ、とり肉、赤みそ、 白みそ	長ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、青な	596	25.9
27	月	わかめとじゃこのごはん 和風卵焼き 豆乳仕立ての豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう、さつまいも	牛乳、たきこみわかめ、ちりめんじゃこ、 ぶたひき肉、 たまご 、ぶた肉、 白みそ、赤みそ、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、 白さい	627	25.4
28	火	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 青菜ともやしの和え物	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 青な、もやし	593	21.0
29	水	【開校記念日給食】 赤飯 魚(助宗たら)のカラフル揚げ すまし汁 お祝いデザート	○	こめ、あられ、マヨネーズ(卵不使用)、 あげ油、梅麴、紅白ゼリー	牛乳、ささげ、助宗たら、生わかめ、 とうふ	にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	636	28.3
31	金	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ 柿	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、 ねりごま 、 白すりごま 、 グラニューとう、油、 じゃがいも、 バター 、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 ちゅうりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 クリームコーン、青な、 柿	609	20.9

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



※学校行事等の関係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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-mond、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

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)
10月分平均	561	626	706	22.7	25.1	28.0
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