

令和7年 10月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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	ごはん ひじきふりかけ サワラのみそだれかけ 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、 さかな(サワラ)、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	613	25.9
3	金	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子(南瓜入り)	○	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、 かぼちゃ	621	22.1
6	月	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドゥチ	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、 きざみこんぶ、花かつお、ぶた肉、 かまぼこ、とうふ、白みそ	ほししいたけ、にんじん、青な、 もやし、だいこん、長ねぎ、 チンゲンサイ	595	25.6
7	火	北海道ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(黄桃缶)	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、マーガリン(乳不使用)、 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、だいち	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、 くだもの(おうとうかん)	639	30.3
8	水	秋野菜のカレーライス コールスロー	○	こめ、むぎ、さつまいも、油、 ごむぎこ 、マーガリン(乳不使用)、 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	648	19.1
9	木	ごはん ししゃもの南蛮やき カリカリ揚げのサラダ 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
10	金	黒砂糖食パン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	黒ざとう食パン 、じゃがいも、 油、赤ざらめ、 なまクリーム 、 マーガリン(乳不使用)、 ごむぎこ	牛乳、ぶたひき肉、だいち、 ピザチーズ 、とり肉、白いんげん	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	635	29.1
14	火	わかめごはん 和風卵焼き かしわ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶたひき肉、 たまご 、とり肉、 油あげ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、 青な	621	25.1
15	水	スパゲッティミートソース りっちゃん元気サラダ くだもの(りんご)	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 ごむぎこ 、マーガリン(乳不使用)、 さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいち、 ピザチーズ 、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、 赤パプリカ、 くだもの(りんご)	625	25.5
16	木	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、なまわかめ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	603	20.4
17	金	秋の彩りごはん 赤魚の塩麹焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、 さとう、 白ごま	牛乳、油あげ、さかな(赤魚)、とうふ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、 玉ねぎ、青な	615	27.4
20	月	かけけんちんうどん 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 、 黒ざとう、マーガリン(乳不使用)、 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
21	火	【とれたて村給食】 ごはん サバのごまみそ焼き キャベツと切干大根の和え物 🍷 駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、油、でんぷん	牛乳、さかな(サバ)、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	29.0
22	水	【鉄分強化】 ハニートースト ◆レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルトかけ	○	食パン 、はちみつ、 マーガリン(乳不使用)、油、 じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、 ブレンヨーグルト	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、パイン、みかん	619	22.3
23	木	七穀ごはん 助宗タラのたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぷん、 あげ油、油、さとう	牛乳、しろみざかな(助宗タラ)、 もずく、 たまご	玉ねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、だいこん、キャベツ、 えのきたけ、長ねぎ、青な	592	24.7
24	金	【運動会応援献立】 みそかつ丼 荳わかめサラダ くだもの(スティックパイン)	ジョア	こめ、むぎ、 ごむぎこ 、パンこ、あげ油、 さんおんとう、さとう、油、ごま油	ジョア(ストロベリー) 、ぶた肉、 赤みそ、くきわかめ	しょうが、キャベツ、 にんじん、つぶコーン、 くだもの(スティックパイン)	668	23.3
28	火	マーボー豆腐丼 ★5年1組レシピサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいち、 れいとうとうふ、赤みそ、 ベーコン、花かつお	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、だいこん、ブロッコリー、 キャベツ	631	26.8
29	水	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ くだもの(柿)	○	食パン 、マーガリン(乳不使用)、 ねりごま 、 白すりごま 、 グラニュー糖、油、 じゃがいも、 ごむぎこ	牛乳、とり肉、 ちゅうりょう牛乳 、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、 くだもの(柿)	609	20.9
30	木	変わり親子丼 ★5年2組レシピサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 じゃがいも	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、 たまご 、 ベーコン、花かつお	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、 ほうれんそう	667	28.0
31	金	チキンライス ★5年3組レシピサラダ キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ、むぎ、マーガリン(乳不使用)、 油、 ワンタンのかわ 、あげ油、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ピーマン、れいとうグリーンピース、 トマトピューレ、だいこん、 ブロッコリー、キャベツ、セロリー、青な	598	21.5

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、アモンド、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	558	622	702	22.5	24.8	27.7
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