

令和8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	金	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆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、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、いか、かまぼこ、 とうにゅう、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、もやし、 長ねぎ、青な、くだもの(おうとう)	649	31.8
5	月	ミルクパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	ミルクパン、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、ベーコン、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、 セロリー、にんじん、キャベツ	615	27.2
6	火	かけけんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	れいとううどん、油、さといも、 さつまいも、はくりきこ、黒ざとう	牛乳、とり肉、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	585	22.0
7	水	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆カジキの十勝清水町産にんにくソース ☆どさんこ汁(十勝清水町産にんにく)	○	こめ、むぎ、ななこく、油、さとう、 じゃがいも、ごま油、バター	牛乳、さかな(メカジキ)、ぶた肉、 赤みそ、白みそ	玉ねぎ、☆にんにく、しょうが、 にんじん、もやし、つぶコーン	595	26.2
8	木	ごはん ひじきふりかけ サバのみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、さとう、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、さかな(サバ)、 白みそ、赤みそ、油あげ	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、 だいこん、長ねぎ、青な	621	26.7
9	金	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え くだもの(りんご) 	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油	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、 しょうが、くだもの(りんご)	615	27.2
13	火	菜飯 ホキの香り揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、でんぶん、あげ油、 さとう	牛乳、さかな(ホキ)、油あげ、 とうふ、なまわかめ、赤みそ、白みそ	青な、しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、玉ねぎ	639	27.4
14	水	【鉄分強化献立】 ハニートースト ◆レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトかけ 	○	食パン、はちみつ、 ソフトマーガリン(乳不使用)、 油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、ベーコン、 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、りんご	634	23.3
15	木	コーン入りきつねごはん ししゃものカレー焼き 卵スープ	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、でんぶん	牛乳、油あげ、ししゃも、とり肉、 たまご、なまわかめ	つぶコーン、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 青な、しょうが	608	28.8
16	金	秋野菜のカレーライス コールスロー くだもの(柿)	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、 油、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ちょうりよう牛乳、 ビザチーズ	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、 くだもの(かき)	659	20.5
20	火	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き キャバツとじゃが芋のスープ	○	こめ、むぎ、バター、マーマレード、油、 じゃがいも	牛乳、とりもも肉、とり肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 玉ねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、 青な	592	23.8
21	水	ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) タマナー(キャバツ)チャンプルー イナムドゥチ(沖縄風豚汁)	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ、きざみこんぶ、 ツナ、花かつお、かまぼこ、とうふ、 白みそ	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、もやし、ピーマン、だいこん、 長ねぎ、青な	592	27.1
22	木	秋の香りごはん 銀サケの塩麹焼き 卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな(サケ)、 とうふ、なまわかめ、たまご	にんじん、えのきたけ、しめじ、 だいこん、長ねぎ、青な	641	31.9
23	金	スパゲッティミートソース りっちゃんの元氣サラダ くだもの(みかん)	○	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、赤パプリカ、 くだもの(みかん)	642	26.2
26	月	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうとうふ、赤みそ、くきわかめ	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、つぶコーン	620	24.6
27	火	プルコギ丼 春雨サラダ くだもの(スティックパイン缶)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、 でんぶん、りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉	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、くだもの(パイン)	620	22.9
28	水	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ イタリアンドレッシングサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン(乳不使用)、 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、 なまクリーム、さとう	牛乳、ベーコン、ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、かぼちゃ、クリームコーン、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー、にんにく	601	19.7
29	木	わかめごはん 和風卵焼き すまし汁	○	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、とうふ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	601	24.5
30	金	ごはん ソイのごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ 春雨入り豆腐汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ねりごま、 ごま油、りよくとうはるさめ	牛乳、さかな(ソイ)、白みそ、 とりひき肉、とうふ、なまわかめ	キャベツ、だいこん、にんじん、玉ねぎ、 はくさい、長ねぎ、青な	633	27.9

毎月19日は食育の日です

※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、ｱｰﾓﾄﾞ、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。

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	555	619	698	23.3	25.8	28.8
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