

令和7年 10月分献立表

板橋区立三園小学校

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)	
1	水	都民の日							
2	木	ごはん のりの佃煮 いかのしょうが風味焼き 豆乳いりみそ汁	○	米 押麦 砂糖 さつまいも	牛乳 のり いか とり肉 白みそ 赤みそ 豆乳	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 白菜 青菜	595	28.0	
3	金	こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子 【十五夜献立】	○	米 押麦 砂糖 白ごま でんぷん 白玉粉	牛乳 油あげ とりひき肉 たまご わかめ	人参 しょうが 大根 玉ねぎ さやいんげん 青菜 長ねぎ かぼちゃ	621	21.2	
6	月	麻婆豆腐丼 中華風サラダ くだもの	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 赤みそ	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 たけのこ きくらげ ほししいたけ にら もやし キャベツ きゅうり 梨	641	24.6	
7	火	ごはん 魚の西京味噌焼き のりのおひたし 根菜汁	○	米 砂糖 ごま油 里芋 でんぷん	牛乳 魚 白みそ のり とり肉 油あげ	人参 キャベツ 青菜 ごぼう 大根	606	26.5	
8	水	黒砂糖パン ポテトのミートグラタン 白インゲン豆のスープ	○	黒砂糖パン ジャがいも 油 赤ざらめ 小麦粉 生クリーム バター	牛乳 ぶたひき肉 大豆ミート ピザチーズ とり肉 白いんげん	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ トマトピューレ トマトジュース	595	26.6	
9	木	◆変わり親子丼 野菜のごま酢あえ 【鉄分強化献立】	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 白すりごま	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ 青菜 もやし	599	25.5	
10	金	和風スープパグッティー イタリアンドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン 【目の愛護デー献立】	○	スパグッティー 油 バター でんぷん 砂糖 小麦粉	牛乳 とり肉 いか たまご 豆乳 調理用牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ エリンギ 水菜 キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	620	23.1	
13	月	スポーツの日							
14	火	ごま入りわかめごはん ツナ入り卵焼き 生揚げとチンゲンサイのみそ汁	○	米 押麦 白ごま ジャがいも 油	牛乳 炊き込みわかめ ツナ たまご とり肉 生あげ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 人参 赤ピーマン 大根 長ねぎ チンゲンサイ	608	25.3	
15	水	海鮮あんかけ焼きそば 大豆とポテトのフライ くだもの	○	中華めん ごま油 油 でんぷん ジャがいも	牛乳 いか えび ぶた肉 大豆	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし 白菜 青菜 梨	618	30.4	
16	木	秋の彩りごはん 魚の塩麴焼き わかめのみそ汁	○	米 押麦 さつまいも 砂糖	牛乳 油あげ 魚 とり肉 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう しめじ 白菜 玉ねぎ 青菜	613	27.7	
17	金	セサミハニートースト コーンシチュー くだもの	○	食パン 練りごま 砂糖 ソフトマーガリン バター 白すりごま はちみつ ジャがいも 小麦粉 油	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳	にんにく コーン缶 パセリ マッシュルーム クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 シャインマスカット	642	21.4	
20	月	とりめし 魚のごまみそ焼き 団子汁 【郷土料理：大分県】	○	米 押麦 油 三温糖 砂糖 白ごま 練りごま 小麦粉 里芋	牛乳 とり肉 魚 白みそ 豆腐 ぶた肉 赤みそ 白みそ	にんにく ごぼう 人参 大根 白菜 青菜 長ねぎ	646	30.0	
21	火	☆駒ヶ根市産しめじ入り 秋のカレーライス 糸寒天入り海藻サラダ	○	米 押麦 小麦粉 さつまいも 油 砂糖 ごま油 マーガリン	牛乳 とり肉 大豆 海藻ミックス 糸寒天 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが れんこん 人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ ☆しめじ りんご 赤パプリカ	671	22.2	
22	水	ケバブサンド トゥルル くだもの 【世界の料理：トルコ】	○	コッペパン 油 でんぷん オリーブ油 ジャがいも 砂糖 バター	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく レモン キャベツ トマトピューレ 玉ねぎ 人参 なす ポイルトマト きよほう	595	26.5	
23	木	キムタクチャーハン みそワントンスープ くだもの	○	米 押麦 油 ごま油 白ごま ウェーブワントン	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 赤みそ 白みそ	人参 玉ねぎ 白菜キムチ もやし たくあん ピーマン にんにく しょうが 白菜 コーン缶 長ねぎ 柿	590	21.1	
24	金	ごはん 鶏の唐揚げ あまからおひたし お祝い汁	○	米 でんぷん 油 ジャがいも	牛乳 とり肉 花かつお 祝なると	しょうが にんにく 青菜 キャベツ 人参 もやし 大根	602	23.9	
27	月	開校記念日							
28	火	ごはん ししゃもの南蛮ソースかけ カリカリ油揚げのサラダ さつまいものみそ汁	○	米 押麦 でんぷん 砂糖 ごま油 油 さつまいも	牛乳 ししゃも 油あげ わかめ とり肉 赤みそ 白みそ	長ねぎ 青菜 キャベツ 人参 しょうが 玉ねぎ 大根	610	24.4	
29	水	チリピーンズライス フレンチサラダ	○	米 押麦 油 砂糖	牛乳 ぶたひき肉 大豆 大豆ミート ベーコン	さやいんげん にんにく 玉ねぎ 青菜 しょうが キャベツ コーン缶 人参 セロリー マッシュルーム きゅうり トマトジュース トマトピューレ	606	23.3	
30	木	卵とじうどん ポテトのチーズ焼き くだもの	○	うどん 油 砂糖 でんぷん ジャがいも	牛乳 とり肉 油あげ たまご ベーコン ピザチーズ	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 青菜 スティックパイン	597	24.3	
31	金	高野豆腐のそぼろ丼 ひじきのサラダ かぼちゃドーナツ	○	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 高野豆腐 とりひき肉 ひじき 豆乳 調理用牛乳	人参 ほししいたけ しめじ 長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ さやいんげん コーン缶 青菜 かぼちゃ	605	20.9	

※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。

◆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。

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：し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	550	614	692	22.3	24.7	27.5
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