

令和8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	木	都民の日						
2	金	マーボー豆腐丼 茎わかめサラダ くだもの（梨）	○ ジョア	米 押麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん	ぶたひき肉 大豆 豆腐 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 なら キャベツ 粒コーン缶 くだもの	620	22.4
5	月	セサミハニートースト ◆レンズ豆のスープ フルーツヨーグルト 【鉄分強化献立】	○	食パン 練りごま ソフトマーガリン 白すりごま はちみつ 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 レンズ豆 とり肉 プレーンヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ボイルトマト トマトピューレ 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	625	22.5
6	火	キムタクチャーハン ワンタンスープ くだもの（マスカット）	○	米 押麦 油 ごま油 白ごま ウェーブワンタン	牛乳 ぶた肉 とりひき肉	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ たくあん ピーマン もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが くだもの	615	27.2
7	水	七穀ごはん ☆魚の土勝清水町産にんにくソース どさんこ汁 【とれたて村給食】	○	米 押麦 七穀 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 魚 とり肉 赤みそ 白みそ	玉ねぎ ☆にんにく しょうが にんじん もやし 粒コーン缶	601	27.2
8	木	わかめ大豆ごはん 和風卵焼き 根菜汁	○	米 白ごま 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 大豆 たまご たきこみわかめ とりひき肉 とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	604	26.0
9	金	いか入りスープスパゲッティー イタリアンドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン 【目の愛護デー給食】	○	スパゲッティ 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	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ エリンギ 水菜 キャベツ きゅうり 粒コーン ブルーベリー	616	23.2
12	月	スポーツの日						
13	火	あぶたま丼 野菜のからし和え くだもの（梨）	○	米 押麦 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 たまご 油あげ わかめ	玉ねぎ さやいんげん キャベツ 青菜 にんじん しょうが くだもの	657	25.8
14	水	ココアパン ポテトグラタン 野菜スープ	○	ココアパン じゃがいも 米粉 生クリーム 油 ソフトパン粉	牛乳 白いんげん とり肉 調理用牛乳 豆乳 粉チーズ	玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんじん 粒コーン缶 キャベツ	590	23.4
15	木	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 ほうとう 里芋	牛乳 とり肉 魚 白みそ ぶた肉 赤みそ 白みそ	にんにく ごぼう にんじん 大根 白菜 青菜 長ねぎ	649	29.3
16	金	海鮮あんかけ焼きそば ◆大豆とポテトのフライ くだもの（柿） 【鉄分強化献立】	○	中華めん ごま油 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 いか むきえび ぶた肉 大豆	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし 白菜 青菜 くだもの	607	29.0
19	月	セルフフィッシュバーガー 小松菜スープ	○	ミルクパン 小麦粉 ソフトパン粉 油 じゃがいも	牛乳 白身魚 たまご とり肉	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 しょうが	588	28.7
20	火	かけけんちんうどん さつまいも黒糖蒸しパン	○	うどん 油 里芋 さつまいも 薄力粉 黒砂糖	牛乳 とり肉 油あげ たまご 豆乳	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 こんにゃく 青菜	594	22.2
21	水	ブルコギ丼 じゃこ入り海藻サラダ	○	米 押麦 油 砂糖 ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 海草ミックス ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし りんご キャベツ 赤パプリカ 粒コーン缶 なら	593	24.2
22	木	ごはん ひじきとごまのふりかけ ししゃものピリ辛焼き かきたま汁	○	米 押麦 白ごま 油 砂糖 でんぷん	牛乳 ひじき 花かつお ししゃも とり肉 豆腐 たまご	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 青菜	597	28.3
23	金	ごはん 五目肉じゃが のり和え	○	米 押麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ぶた肉 油あげ のり	玉ねぎ 糸こんにゃく にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん 青菜	598	21.8
26	月	ケバブドック トゥルル スティックパイン 【世界の料理：トルコ】	○	コッペパン 油 砂糖 でんぷん オリーブ油 じゃがいも バター	牛乳 とり肉	にんにく レモン 玉ねぎ トマトピューレ 玉ねぎ キャベツ にんじん なす ボイルトマト くだもの	585	25.6
27	火	鮭のちらしずし お祝いすまし汁 くだもの（りんご） 【開校記念日給食】	○	米 砂糖	牛乳 塩ざけ とり肉 祝なると 油あげ	粒コーン 青菜 にんじん 大根 えのきたけ 水菜 くだもの	593	22.6
28	水	栗入りまいたけおこわ 魚の塩麹焼き わかめのみそ汁	○	米 もち米 むき栗	牛乳 とり肉 油あげ 魚 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	舞茸 にんじん 白菜 玉ねぎ 青菜	597	30.1
29	木	チキンライス ABCマカロニスープ かぼちゃマフィン 【ハロウィン給食】	○	米 油 じゃがいも ABCマカロニ マフィン	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン しめじ キャベツ	593	20.8
30	金	チキン勝つ！カレー コーンサラダ 【運動会応援給食】	○	米 押麦 じゃがいも 油 米粉 小麦粉 ソフトパン粉 砂糖	牛乳 大豆 豆乳 とり肉 たまご	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご 粒コーン缶 キャベツ きゅうり	713	24.8

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。
◆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。

かつ しどうもくひょう
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	549	612	689	22.9	25.3	28.2
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