

令和7年 10月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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	秋の彩りごはん カレイの塩麹焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、カレイ、冷凍とうふ、 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	609	27.2
3	金	黒砂糖食パン ポテのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	黒ごとう食パン、じゃがいも、 油、赤ごらめ、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、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
6	月	【中秋の名月】 こぎつねごはん かきたま汁 お米deスイーツポテト	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 お米deスイーツポテト	牛乳、油あげ、とりひき肉、 たまご、なまわかめ	にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、ほししいたけ、青な	621	22.1
7	火	ごはん ししゃもの南蛮やき かりかり揚げのサラダ 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
8	水	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ煮 アーモンド和え	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、アーモンドパウダー	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
9	木	北海ラーメン 大豆とポテのフライ 黄桃ハーフ缶	ジョ ア	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、 油、バター、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	ジョアブルーベリー、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、 黄桃ハーフ缶	625	30.3
14	火	秋野菜のカレーライス コールスロー シャインマスカット	○	こめ、むぎ、さつまいも、油、 こむぎこ、バター、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、シャインマス カット	648	19.1
15	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 りんご	鉄	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 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、りんご	664	27.2
16	木	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、冷凍とうふ、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
17	金	ブルコギ丼 茎わかめサラダ 梨	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま、でんぶん	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
20	月	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き キャベ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、とりも肉、ぶた肉	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	24.0
21	火	【とれたて村給食】 ごはん メバルのごまみそ焼き キャベツと切干大根の和え物 ☆鮎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、でんぶん	牛乳、メバル、白みそ、 なまわかめ、冷凍とうふ、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	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
23	木	スパゲッティミートソース りっちゃん元気サラダ 巨峰	○	スパゲッティ、油、赤ごらめ、 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、巨峰	625	25.5
24	金	【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	鉄	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、 プレーンヨーグルト	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
27	月	マーボー豆腐丼 野菜の中華風	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 冷凍とうふ、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
28	火	七穀ごはん スケソウタラのたまねぎソースがけ もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぶん、 あげ油、油、さとう	牛乳、スケソウタラ、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
29	水	かけけちんうどん がんづき風黒糖煮しパン	○	れいとううどん、油、 さつまいも、はくきりきこ、 黒ごとう、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
30	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、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、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
31	金	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ りんご	○	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、りんご	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-MOD」、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	554	618	697	22.1	24.4	27.2
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