

令和8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	金	ブルコギ丼 春雨サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、 でんぶん、りょくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	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	631	23.1
5	月	【鉄分強化献立】 あんかけ焼きそば ◆青のりピーズポテト	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、 むきえび 、ぶた肉、だいず、あ おき(素干し)	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、も やし、白菜、青な	635	31.8
6	火	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 、冷凍とうふ、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な	601	24.5
7	水	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆シルバーの十勝清水町産にんにくソース ☆とんさく汁(十勝清水町産にんにく)	○	こめ、むぎ、ななこ、油、さとう、 じゃがいも、ごま油、 バター	牛乳、シルバー、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 五目肉じゃが のりおひたし くだもの	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、のり	玉ねぎ、いとこんにやく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、キャベツ、青な、 きりぼしだいこん、 巨峰	593	21.8
9	金	パンブキンパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	パンブキン 、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、 ピザチーズ 、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
13	火	秋の香りごはん サバの塩焼 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、サバ、冷凍とうふ、 もずく、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
14	水	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) タマナー(キャリ)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、冷凍とうふ、 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
15	木	ナン キーマカレー 大豆の甘辛サラダ	ジョ ア	ナン 、油、さとう、こめこ	ジョアブルーベリー 、ぶたひき肉、レン ズ豆、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セ ロリー、マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトペースト、きゅうり、キャベツ、青 な、つぶコーン	689	20.7
19	月	ごはん さわらのごまみそ焼き 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、りょくとうはるさめ	牛乳、さわら、白みそ、とりひき肉、 冷凍とうふ、なまわかめ、くきわかめ	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
20	火	かけけんちゅうどん さつまいも黒糖煮しパン	○	れいとうどん 、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、なまわかめ、 たま ご 、 とうりゅう	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 はくさい、こんにやく、エリンギ、まいた け、青な	585	22.0
21	水	菜飯 白米たらの香り揚げ みそ汁 くだもの	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん、あげ油、 さとう	牛乳、さかな、油あげ、冷凍とうふ、 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、 梨	639	27.4
22	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	○	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、 れいとうグリンピース、キャベツ、青な、 しょうが	651	26.2
23	金	【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、 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 、 りんご	634	23.3
26	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 くだもの	○	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、 シャインマスカット	592	23.8
27	火	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、サバ、 白みそ、赤みそ、冷凍とうふ、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
28	水	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ くだもの	○	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、レンズまめ、 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、 巨峰	642	26.2
29	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 、 くきわかめ 、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
30	金	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、白いんげん、 ちょうりよ う牛乳 、 とうりゅう	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

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、7-Eleven、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	557	621	700	23.2	25.6	28.6
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