

令和7年 10月分献立表

板橋区立高島第二小学校

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	ごはん ひじきふりかけ 魚のみそだれかけ 根菜汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、さとう、 でんぷん、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、 さかな(さば)、 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	611	25.4
3	金	コンライス 鶏肉のマーメレード焼き キャベツとじゃが芋のスープ	○	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、 マーメレード、油、じゃがいも	牛乳、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	593	23.7
6	月	【十五夜の行事食】 わかめごはん 擬製豆腐 白玉麩入りものこ汁 お月見デザート	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、さとう、 しらたまふ、さといも、さつまいも	牛乳、たきこみわかめ、とうふ、 とりひき肉、 <b>たまご</b> 、赤みそ、白みそ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、 だいこん、にんじん、青な、長ねぎ	655	25.8
7	火	ごはん ししゃもの南蛮焼き カリカリ油揚げのサラダ かしわ汁	○	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	長ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、ごぼう、こんにやく、 だいこん、長ねぎ、青な	594	26.3
8	水	北海道ラーメン 大豆とポテのフライ ぶどう	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、 油、 <b>バター</b> 、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、 <b>むきえび</b> 、ぶた肉、 なまわかめ、赤みそ、だいた	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、 <b>ぶどう</b>	625	30.3
9	木	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) おひたし イナムドウチ	○	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、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	592	24.8
10	金	黒砂糖コッペパン ポテのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	<b>黒ごとうコッペパン</b> 、じゃがいも、 油、赤ごらめ、 <b>なまクリーム</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b>	牛乳、とりひき肉、だいた、 <b>ピザチーズ</b> 、とり肉、白いんげん	にんにく、玉ねぎ、トマトピューレ、 トマトジュース、にんじん、キャベツ	644	29.4
14	火	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、 <b>アーモンドパウダー</b>	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 青な、もやし	593	21.0
15	水	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 りんご	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 <b>白すりごま</b>	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、 <b>たまご</b>	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、 <b>りんご</b>	664	27.2
16	木	秋の彩りごはん 魚の塩麹焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう	牛乳、油あげ、さかな(しまほつけ)、 れいとう豆腐、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
17	金	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ シュークリーム	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、赤ごらめ、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、とりひき肉、だいた、 <b>ピザチーズ</b> 、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、 赤パブリカ	612	25.0
20	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、 でんぷん、 <b>白ごま</b>	牛乳、ぶたひき肉、だいた、 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
21	火	【とれたて村給食】 ごはん 魚のごまみそ焼き キャベツと切干大根の和え物 ◆駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、油、でんぷん	牛乳、さかな(さわら)、白みそ、 なまわかめ、とうふ、 <b>たまご</b>	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	キムチチャーハン 中華スープ みかん	○	こめ、むぎ、油、 でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉、とうふ、 <b>たまご</b> 、とり肉	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ(種実類・材ア抜き)、 しょうが、玉ねぎ、しめじ、青な、 <b>みかん</b>	597	24.6
23	木	ブルコギ丼 茎わかめサラダ 柿	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 <b>白ごま</b> 、でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 <b>りんご</b> 、しょうが、にんにく、 キャベツ、つぶコーン、 <b>柿</b>	617	22.8
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	○	<b>食パン</b> 、はちみつ、 <b>ソフトマーガリン</b> 、油、じゃがいも	牛乳、レンズまめ、とり肉、 <b>プレーンヨーグルト</b>	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 <b>おうとう</b> 、 <b>パイン</b> 、 <b>みかん</b>	621	21.8
27	月	秋野菜のカレーライス コールスロー コーヒー牛乳のもと	○	こめ、むぎ、さつまいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、 さとう、コーヒー牛乳のもと	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、 <b>りんご</b> 、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり	668	19.1
28	火	七穀ごはん 白身魚のたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぷん、 あげ油、油、さとう	牛乳、しろみざかな(たら)、もずく、 <b>たまご</b>	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	かけけんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	○	<b>れいとううどん</b> 、油、 さつまいも、 <b>はくりきこ</b> 、 黒さとう、 <b>バター</b> 、 <b>黒ごま</b>	牛乳、とり肉、油あげ、 <b>たまご</b> 、 とうにゅう	にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、はくさい、こんにやく、 青な	597	23.0
30	木	さんまごはん 野菜のからし和え 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、 <b>白ごま</b> 、さとう、ごま油、 じゃがいも	牛乳、さんま、とり肉、白みそ、 赤みそ、とうにゅう	しょうが、もやし、青な、にんじん、 えのきたけ、長ねぎ、 だいこん、はくさい	632	24.1
31	金	練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ みかん	○	<b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、 グラニューとう、油、 じゃがいも、 <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b>	牛乳、とり肉、 <b>ちようりよう牛乳</b> 、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、 <b>みかん</b>	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-エト、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	555	619	697	22.5	24.8	27.7
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