

令和7年 10月分献立表

板橋区立高島第三小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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	秋野菜のカレーライス コールスロー	○	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	620	18.3
3	金	ごはん 魚の西京味噌焼き カリカリ揚げのサラダ かしわ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、 ごま油、じゃがいも	牛乳 、あかうお、白みそ、油あげ、 わかめ、とり肉	もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、青な	603	27.1
6	月	【十五夜の行事食】 秋の彩りごはん かきたま汁 お月見団子	○	こめ、むぎ、さつまいも、さとう、 でんぶん、しらたまこ、じょうしんこ	牛乳 、とり肉、油あげ、 たまご 、なまわかめ、とうふ	にんじん、ごぼう、しめじ、たまねぎ、 だいこん、えのきだけ、青な	611	20.0
7	火	ごはん のりのつくだ煮 魚の三味焼き 根菜汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 ねりごま 、 白ごま 、ごま油、 じゃがいも	牛乳 、もみのり、めばる、油あげ、 白みそ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん、青な	580	25.7
8	水	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	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	牛乳 、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、 ぶどう	591	30.0
9	木	七穀ごはん 白身魚のたまねぎソース 芋煮汁	○	こめ、むぎ、ななこく、でんぶん、 揚げ油、油、さとう、こんにやく、 じゃがいも	牛乳 、たら、ぶた肉、生揚げ、 白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんにく、しょうが、 ごぼう、にんじん、だいこん、 長ねぎ	665	28.4
10	金	ココアパン(コッペ) ポテトのミートグラタン アップルドレッシングサラダ	○	ココアパン 、じゃがいも、 油、赤ざらめ	牛乳 、ぶたひき肉、だいず、 とうにゅうクリーム、 ピザチーズ	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、 もやし、にんじん、キャベツ、 きゅうり、 りんご	617	26.5
14	火	チキンライス キャベツとじゃが芋のスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳 、ぶた肉、とり肉	トマトジュース、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトピューレ、冷凍グリーンピース、 セロリー、キャベツ、青な、 りんご	603	21.6
15	水	けんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	○	れいとううどん 、油、こんにやく、 さつまいも、 こむぎこ 、黒ざとう、 黒ごま	牛乳 、ぶた肉、油あげ、豆乳バター、 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、青な	587	23.2
16	木	こぎつねごはん 魚の塩麴焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	牛乳 、油あげ、とりひき肉、シルバー、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	にんじん、しょうが、はくさい、 玉ねぎ、青な	582	28.2
17	金	ハニートースト りっちゃん元気サラダ 米粉のチキンクリームスープ	○	食パン 、はちみつ、ソフトマーガリン、 油、さとう、 白ごま 、じゃがいも、 こめこ	牛乳 、きざみこんぶ、花かつお、 とり肉、 ちょうりょう牛乳 、 とうにゅう	にんじん、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、赤パプリカ、玉ねぎ、 にんにく、しめじ、クリームコーン缶、 青な	619	22.7
20	月	ゆかりごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 じゃこサラダ	○	こめ、むぎ、こんにやく、油、 じゃがいも、さとう、 白ごま 、 ごま油	牛乳 、ぶた肉、赤みそ、生揚げ、 ちりめんじゃこ	ゆかり、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、 たけのこ、キャベツ、もやし、 青な	622	25.4
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、 白ごま 、 ねりごま 、油、でんぶん	牛乳 、あじ、白みそ、 なまわかめ、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	630	28.4
22	水	豚キムチ丼 茎わかめサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油	牛乳 、ぶた肉、くきわかめ	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、 白菜キムチ、キャベツ、にんじん、 つぶコーン、 かき	600	21.5
23	木	わかめごはん 和風卵焼き ごもくじろ 五目汁	○	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、 とうふ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 だいこん、青な	605	25.1
24	金	【鉄分強化】 練りごまトースト ◆レンズ豆のシチュー レモンレサダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 ねりごま 、 すりごま 、グラニュー糖、油、 じゃがいも、さとう	牛乳 、レンズまめ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 粒コーン、キャベツ、 きゅうり、 レモン	611	23.2
27	月	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢 くだもの	○	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 、 なまわかめ	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	650	26.4
28	火	ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) ししゃものスパイシー揚げ もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 こむぎこ 、あげ油	牛乳 、ぶた肉、油揚げ、きざみこんぶ、 ししゃも、とうふ、もずく、 たまご	ほししいたけ、にんじん、にんにく、 だいこん、長ねぎ、青な	607	28.3
29	水	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、 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	595	25.1
30	木	鶏ごぼうの炊き込みごはん 魚のきのこあんかけ 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、でんぶん、 こんにやく、さつまいも	牛乳 、とりひき肉、さわら、ぶた肉、 白みそ、赤みそ、とうにゅう	ごぼう、さやいんげん、しょうが、 しめじ、えのきだけ、にんじん、 だいこん、はくさい、長ねぎ	608	29.2
31	金	【ハロウィン🎃】 スパゲッティミートソース 南瓜のチーズケーキ	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 こなざとう	牛乳 、ぶたひき肉、大豆、 こなチーズ 、 クリームチーズ 、 とうにゅうクリーム、 たまご	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、かぼちゃ	692	27.9

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



※物資の納入状況や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、アモンド、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	551	614	692	22.9	25.3	28.3
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