

令和8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	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	きな粉揚げパン ワントンスープ ドレみそサラダ	○	ミルクパン、あげ油、さとう、油、ウェーブワントン、ごま油、じゃがいも、白すりごま	牛乳、きな粉、ぶた肉、白みそ	にんじん、たけのこ、もやし、ほししいたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、キャベツ、きゅうり	620	24.6
5	月	【鉄分強化献立】 野菜あんかけ麺 ◆青のりピーンズポテト くだもの	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、むきえび、だいず、あおき	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、ほししいたけ、にら、くだもの	622	31.0
6	火	四川豆腐丼 茎わかめサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、れいとう生あげ、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、玉ねぎ、長ねぎ、にら、キャベツ、つぶコーン、きゅうり、くだもの	685	28.0
7	水	【とれたて村給食】 七穀ごはん ☆魚の十勝清水町産にんにくソース ☆どさんこ汁（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、バター	牛乳、さかな、ぶた肉、生あげ、赤みそ、白みそ	しょうが、玉ねぎ、 <u>☆にんにく</u> 、にんじん、つぶコーン、長ねぎ、青な	607	27.6
8	木	わかめごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 <u>白ごま</u> 、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、とうふ、油あげ、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、えのきだけ、青な	606	25.9
9	金	さんまの蒲焼き丼 すまし汁 くだもの	○	こめ、むぎ、 <u>こむぎこ</u> 、でんぶん、あげ油、さとう、 <u>白ごま</u>	牛乳、さんま、とうふ、わかめ	しょうが、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な、 <u>くだもの</u>	645	22.3
13	火	ごはん 魚の塩麹焼き 切り干し大根入りサラダ 呉汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも	牛乳、さかな、わかめ、油あげ、とうふ、だいず、白みそ、赤みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、青な	642	29.7
14	水	ブルコギ丼 春雨サラダ フルーツヨーグルト	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぶん、りょくとうはるさめ、 <u>白ごま</u>	牛乳、ぶた肉、 <u>プレーンヨーグルト</u>	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 <u>りんご</u> 、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 <u>はくとう歯、パイン歯、みかん歯</u>	629	23.4
15	木	秋の香りごはん ししゃもの南蛮焼き 村雲汁	○	こめ、むぎ、油、むきぐり、さとう、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、ししゃも、とうふ、わかめ、 <u>たまご</u>	にんじん、しめじ、長ねぎ、だいこん、えのきだけ、たけのこ、青な	595	29.8
16	金	ココアパン ポテトのミートグラタン りっちゃん元氣サラダ	○	<u>ココアパン</u> 、じゃがいも、油、赤ざらめ、さとう、 <u>白ごま</u>	牛乳、ぶたひき肉、レンズ豆、生クリーム、 <u>ピザチーズ</u> 、きざみこんぶ、花かつお	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、きゅうり、つぶコーン、赤パブリカ	585	24.8
19	月	チキンライス 魚のバジル焼き 洋風卵スープ	○	こめ、むぎ、油、オリーブ油、じゃがいも、 <u>シュルマカロニ</u> 、でんぶん	牛乳、とり肉、さかな、ベーコン、 <u>たまご</u>	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、れいとうグリーンピース、しょうが、青な	673	33.3
20	火	けんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	○	<u>れいとううどん</u> 、油、こんにゃく、さつまいも、 <u>こむぎこ</u> 、黒さとう、 <u>バター</u> 、 <u>黒ごま</u>	牛乳、ぶた肉、油あげ、 <u>たまご</u> 、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
21	水	ごはん ひじきふりかけ 魚の香り揚げ 根菜汁	○	こめ、むぎ、 <u>白ごま</u> 、油、さとう、でんぶん、あげ油、ごま油、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、さかな、油あげ	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、長ねぎ、青な	634	25.7
22	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のごま酢あえ くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 <u>白すりごま</u>	牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、 <u>たまご</u> 、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、 <u>くだもの</u>	617	25.8
23	金	メープルシロップトースト 米粉のチキンクリームスープ フライピーンズサラダ	○	<u>食パン</u> 、メープルシロップ、 <u>バター</u> 、じゃがいも、油、こめこ、でんぶん、あげ油、さとう	牛乳、とり肉、 <u>ちゅうりよう牛乳</u> 、とうにゅう、だいず	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、クリームコーン缶、青な、きゅうり、キャベツ	628	24.0
26	月	ゆかりごはん 五目肉じゃが 野菜のからしあえ	○	こめ、むぎ、油、糸こんにゃく、油、じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、生あげ	ゆかり、玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、れいとうグリーンピース、もやし、青な、キャベツ、しょうが	588	23.4
27	火	豚キムチ丼 中華たまごスープ くだもの	○	こめ、むぎ、ごま油、さとう、でんぶん	牛乳、ぶた肉、とり肉、 <u>たまご</u> 、とうふ、わかめ	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、はくさいキムチ、エリンギ、にんじん、たけのこ、青な、しょうが、 <u>くだもの</u>	611	28.1
28	水	ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜の甘酢あえ いものこ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <u>白ごま</u> 、 <u>ねりごま</u> 、ごま油、じゃがいも	牛乳、さかな、白みそ、とうふ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、長ねぎ、しめじ、えのきだけ、青な	595	26.1
29	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、 <u>こむぎこ</u> 、 <u>バター</u> 、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、 <u>りんご</u> 、キャベツ、つぶコーン、きゅうり	619	18.3
30	金	スパゲッティミートソース パンブキンパイ	○	<u>スパゲッティ</u> 、オリーブ油、油、 <u>バター</u> 、さとう、メープルシロップ、 <u>れいとうパイシート</u>	牛乳、ぶたひき肉、レンズ豆、 <u>ごなチーズ</u> 、生クリーム、 <u>ちゅうりよう牛乳</u> 、 <u>たまご</u>	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、ポイルトマト、トマトピューレー、かぼちゃ	658	24.3

毎月19日は食育の日です

※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、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。

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	558	622	702	23.5	26.0	29.1
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