

令和7年 10月分献立表

板橋区立高島第六小学校

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	ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) ふかし芋 イナムドゥチ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 さつまいも、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ、 きざみこんぶ、かまぼこ、 とうふ、白みそ	ほししいたけ、にんじん、 だいこん、長ねぎ、 チンゲンサイ	595	25.6
3	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	○	食パン、はちみつ、 乳不使用ソフトマーガリン、 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
6	月	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子(南瓜入り)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 しらたまこ	牛乳、油あげ、とりひき肉、 たまご、なまわかめ、とうふ	にんじん、しょうが、玉ねぎ、 だいこん、ほししいたけ、青な、 かぼちゃ	621	22.1
7	火	ごはん ししゃもの南蛮やき かりかり油揚げのサラダ 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	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(みかん)	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、 油、乳不使用ソフトマーガリン、 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、 みかん	625	30.3
9	木	秋野菜のカレーライス コールスロー くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、さつまいも、 油、ごむぎこ、 乳不使用ソフトマーガリン、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、りんご	648	19.1
10	金	パインパン ポテトのミートグラタン 白いんげんのスープ	○	パインパン、じゃがいも、 油、赤ざらめ、なまクリーム、 バター、ごむぎこ	牛乳、ぶたひき肉、だいた、 ピザチーズ、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
14	火	ごはん のりの佃煮 本メルルーサのたまねぎソース もずくと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、あげ油、油	牛乳、佃煮用のり、 しろみぎかな、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
15	水	スパゲッティミートソース りっちゃんの元気サラダ	○	スパゲッティ、油、 赤ざらめ、ごむぎこ、 乳不使用ソフトマーガリン、 さとう、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいた、 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	625	25.5
16	木	【誕生日給食】 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 *10月が誕生日の児童にゼリーを提供します。	○	こめ、むぎ、 乳不使用ソフトマーガリン、 マーマレード、油、じゃがいも	牛乳、とりもも肉、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
17	金	【運動会応援献立】 豚キムチ丼 中華スープ グレープゼリー	○	こめ、むぎ、白ごま、ごま油、 油、さとう	牛乳、ぶた肉、だいた、 とり肉、とうふ、なまわかめ	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、 にら、白菜キムチ、 しょうが、にんじん、こまつな	613	25.9
21	火	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
22	水	秋の彩りごはん 魚(鮭)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、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
23	木	ブルコギ丼 茎わかめサラダ くだもの(柿)	○	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、かき	617	22.8
24	金	【とれたて村給食】 ごはん 魚(さわら)のごまみそ焼き にらもやしの胡麻醤油 🐎 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、さかな、白みそ、 なまわかめ、とうふ、たまご	にら、もやし、にんじん、 きりぼしだいこん、玉ねぎ、 🍄 しめじ、青な	659	29.0
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
28	火	菜飯 魚(さば)のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、白みそ、 赤みそ、とうにゅう	青な、しょうが、長ねぎ、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 はくさい	596	27.1
29	水	かけけんちんうどん がんづき風黒糖蒸しパン	○	れいとううどん、油、 さつまいも、こめこ 黒ざとう、乳不使用マーガリン、 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
31	金	【ハロウィン献立】 練りごまトースト かぼちゃのクリームスープ ハロウィンお楽しみデザート	○	食パン、乳不使用ソフトマーガリン、 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、ごむぎこ	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳、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	609	20.9

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。
 ※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、乳、アーモンド、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。

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



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	22.4	24.7	27.6
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