

令和8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	金	ブルコギ丼 春雨サラダ くだもの(梨)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、 でんぶん、りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、ロースハム、 かんそうわかめ	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、 くだもの	602	23.1
5	月	スパゲッティミートソース りっちゃんの元氣サラダ くだもの(ぶどう食べ比べ)	○	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、 ビザチーズ 、 きざみこんぶ、花かつお、ロースハム	にんにく、セロリ、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、 くだもの	648	26.9
6	火	【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 わかめとキャベツの和え物 ★どさんこ汁(十勝清水町産にんにく)	○	こめ、むぎ、ななこく、油、さとう、 じゃがいも、ごま油、 バター	牛乳、さかな、ぶた肉、赤みそ、白みそ、 かんそうわかめ	玉ねぎ、 ★にんにく 、しょうが、 にんじん、もやし、つぶコーン、 キャベツ、きゅうり	599	26.1
7	水	わかめごはん 和風卵焼き ひじきと野菜の和え物 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 、とうふ、ひじき、とうふ、 かんそうわかめ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、青な、 キャベツ、きゅうり、えのきだけ	605	25.4
8	木	四川豆腐丼 茎わかめサラダ くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうとうふ、赤みそ、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、長ねぎ、 にら、キャベツ、つぶコーン くだもの	635	23.8
9	金	ミルクパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ	○	ミルクパン 、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、 ビザチーズ 、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	607	26.9
13	火	コーン入りきつねごはん ジャーマンポテト 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、 じゃがいも、 バター 、さとう	牛乳、油あげ、ししゃも、とり肉、 たまご 、かんそうわかめ	つぶコーン、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 青な、しょうが	597	27.6
14	水	秋野菜のカレーライス コールスロー くだもの(柿)	○	こめ、むぎ、じゃがいも、さつまいも、 油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちゅうりょう牛乳 、 ビザチーズ	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、 くだもの	672	20.3
15	木	秋の香りごはん 魚の塩麴焼き 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、さかな、とうふ、 かんそうわかめ、 たまご	にんじん、えのきたけ、しめじ、 だいこん、長ねぎ、青な	593	30.2
16	金	【運動会応援献立】 りんごジュース 勝つサンド(セルフ) 白菜とコーンのスープ		パン 、 ソフトパン 、 こむぎこ 、油	牛乳、ぶたにく、 たまご	りんごジュース、キャベツ、セロリ、 しょうが、にんじん、白さい、 つぶコーン、玉ねぎ	618	21.7
20	火	【鉄分強化献立】 たまごドック ◆レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトかけ	○	パン 、マヨネーズ、さとう、じゃがいも	牛乳、 たまご 、レンズまめ、ぶた肉、 ベーコン、 プレーンヨーグルト	玉ねぎ、パセリ、にんにく、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 おうとうかん、りんごかん、 ばいんかん	631	25.2
21	水	ごはん 魚のごまみそ焼き 磯和え 春雨入り豆腐汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、 ごま油、りよくとうはるさめ	牛乳、さかな、白みそ、とりひき肉、 とうふ、かんそうわかめ、きざみのり、 かんそうわかめ	にんじん、もやし、キャベツ、青な、 玉ねぎ、白さい、長ねぎ、	593	27.0
22	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 海藻サラダ くだもの(梨)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油、 白ごま	牛乳、とり肉、こうやどうふきざみ、 たまご 、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、キャベツ、青な、 しょうが、コーン、 くだもの	646	25.5
23	金	かけけんちんうどん ちくわとさつまいもの天ぷら	○	れいとううどん 、油、さといも、 さつまいも、 こむぎこ 、あげあぶら	牛乳、とり肉、油あげ、 たまご 、 ちくわ	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	609	25.0
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(みかん)	○	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、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、 青な、 くだもの	594	23.5
27	火	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	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、いとこんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、キャベツ、青な	595	22.3
28	水	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、いか、かまぼこ、 とうにゅう、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、もやし、 長ねぎ、青な	590	31.3
29	木	【沖縄料理】 ジュシー(沖縄風炊き込みごはん) タマナー(キャベツ)チャンプルー イナムドゥチ(沖縄風豚汁) さつまいもの黒糖蒸しパン	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、さつ まいも、 はくりきこ 、くろぎとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、きざみこんぶ、 ツナ、花かつお、かまぼこ、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	621	26.4
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 、 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、ちゅうりょう牛乳、 とうにゅう	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	600	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、乳、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	550	613	691	22.8	25.2	28.1