

10月分献立表



2025.9.30

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	コメント
1 (水)	都民の日					
2 (木)	麦ご飯 牛乳 サバの揚げおろし煮 きんぴらごぼう 豆腐のうま煮	牛乳 サバ 豆腐 豚肉	米 麦 米粉 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま 油	人参 小松菜 大根 ごぼう 玉葱 長葱 たけのこ	855kcal 39.2g 31.3g	サバには、脳を活性化させ 記憶力をよくする効果がある 脂肪酸があります。
3 (金)	あんかけ炒飯 牛乳 ビーフンスープ ジャがもち	牛乳 イカ 豚肉 粉チーズ	米 ジャがいも 油 砂糖 ビーフン	人参 ビーマン 生姜 小松菜 白菜 玉葱	778kcal 25.1g 19.7g	ビーフンとは米粉を原料と するライスヌードルです。
6 (月)	里芋ご飯 牛乳 月見団子 じんだ味噌汁	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ	米 里芋 白玉粉 油 じゃがいも でんぷん	さやいんげん 大根 長葱 人参 干し椎茸	841kcal 28.0g 17.7g	今日は「十五夜」です。団 子は月を表し、豊作を願っ ています。
7 (火)	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 塩ナムル 青梗菜のスープ	牛乳 豚肉 生わかめ 豚ひき肉	米 春雨 ごま油 白ごま でんぷん ぎょうざの皮	青梗菜 なら 人参 もやし にんにく 生姜 きゃべつ	744kcal 23.3g 26.7g	チンゲンサイは中国野菜の 中でも日本で身近な野菜の 1つとなっています。
8 (水)	ツナポテトトースト 牛乳 キャベツのクリーム煮 冷しゃぶサラダ	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉 鶏肉	パン ジャがいも 油 砂糖 小麦粉 バター	パセリ 水菜 人参 小松菜 だ金	792kcal 34.4g 43.0g	ツナはマグロと和訳される ことが多いですがカツオも 含まれます。
9 (木)	栗ご飯 牛乳 肉巻き 突きこんとしめじのピリ辛 二郎と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉 鶏卵	米 栗 砂糖 油 でんぷん もち米 春巻きの皮 小麦粉	さやいんげん なら 玉葱 にんにく	725kcal 26.7g 22.9g	栗は縄文時代から食されて おり、木具材として重要な 樹木でもありました。
10 (金)	青大豆入りわかめご飯 発酵乳 サバの塩焼き 焼きししゃも 小松菜と豚肉の炒め物 胡麻汁	発酵乳 青大豆 サバ 豚肉 ししゃも	米 ジャがいも 油 ごま油 ねりごま	小松菜 人参 生姜	722kcal 33.5g 25.6g	ししゃもはアイヌの伝説で は、散りゆく柳の葉を神が 魚にしたそうです。
13 (月)	スポーツの日					
14 (火)	ごぼう入りピラフ 牛乳 チーズポテトの包み揚げ ひじきのマリネ ミネストローネ	牛乳 ボンレスハム 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 チーズ	米 春巻きの皮 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マカロニ	人参 生姜 ごぼう きゅうり にんにく グリーンピース	831kcal 30.7g 31.4g	ピラフは生米を炒めてから 炊いたものでチャーハンと は調理法が異なります。
15 (水)	韓国風すき焼き丼 牛乳 かき玉汁 ごま団子	牛乳 豚肉 鶏卵	米 砂糖 白玉粉 油 米粉 ごま油 白ごま	人参 なら 長葱 生しいたけ	841kcal 29.4g 30.3g	ごまは切りゴマやすりゴマ にした方が栄養が吸収され やすいです。
16 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 エルテンスープ グリーンサラダ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン ウィナー	スパゲティ バター オリーブ油 砂糖	にんにく きゅうり 玉葱 きゃべつ セロ リ	874kcal 37.3g 38.9g	エルテンスープはオランダ の国民食ともいえる定番料 理です。
17 (金)	いなりご飯 牛乳 土佐漬け 揚げジャガイモのそぼろ煮	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 わかめ	米 砂糖 白ごま じゃがいも 三温糖	人参 干し椎茸 きゅうり 玉葱	802kcal 28.3g 26.0g	毎月17日はいなり寿司の日 とされています。
20 (月)	キノコカレー 牛乳 手作り福神漬 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 白ごま でんぷん	にんにく 生姜 人参 しめじ エリンギ 大根 きゅうり	819kcal 28.3g 26.0g	キノコの種類は約5000種 類ですが、食用は100種類 ぐらいいちありません。
21 (火)	麦ご飯 小松菜7割 牛乳 ツヤの二色揚げ ちゃんこ汁 かんぴょうとひじきの油炒め	牛乳 ししゃも ひじき 豚肉 生揚げ	米 小麦粉 麦 油 白ごま 三温糖	小松菜 人参 生姜 玉葱 かんぴょう 大根 ごぼう しめじ	808kcal 36.5g 28.4g	かんぴょうは、ユウガオの 果実を細状にむいて、乾燥 させた乾物です。
22 (水)	きんぴらバーガー 牛乳 ホワイトシチュー 焼肉サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 粉チーズ	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	人参 小松菜 ごぼう きゃべつ しめじ	781kcal 34.3g 39.2g	米粉パンを使ったバーガー なので、きんぴらがとても 合います。
23 (木)	ごまふりご飯 牛乳 鮭のフライマスタードソース ホイルキャベツ 豆腐団子のきのこ汁	牛乳 鮭 鶏卵 豆腐 鶏肉	米 麦 パン粉 白玉粉 黒ごま 小麦粉 油	きゃべつ 玉葱 人参 えのきたけ 長葱 生しいたけ パセリ	877kcal 35.3g 30.0g	キャベツに含まれる糖類を 利用した酒や酢も作られて います。
24 (金)	みそビビンバ 牛乳 トックスープ 牛乳かん	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 鶏卵 粉寒天	米 油 砂糖 でんぷん 白ごま	大豆もやし 小松菜 人参 青梗菜 生姜	791kcal 29.0g 25.3g	トックは、うるち米または もち米で作った朝鮮半島の 餅や餅菓子などです。
27 (月)	もみじご飯 牛乳 厚揚げのチリソースかけ 利休汁	牛乳 生揚げ 豚肉 豆腐 ムキエビ チリメンジャコ	米 砂糖 でんぷん 油 白ごま ねりごま	玉葱 ごぼう 人参 大根 小松菜	887kcal 35.7g 37.0g	利休汁は干利休のごま好き から、胡麻を使った汁物を 呼ぶようになりました。
28 (火)	小松菜ご飯 牛乳 干草焼き ジャガイモの煮物 果物	牛乳 鶏卵 ムキエビ チーズ	米 砂糖 ジャがいも	小松菜 さやいんげん 玉葱 長葱 人参	761kcal 32.0g 20.6g	じゃがいもは、中南米か ら、南米のアンデス山脈で 生まれたとされています。
29 (水)	炒めそばの野菜あんかけ 牛乳 中華風卵スープ きなこドーナッツ	牛乳 鶏卵 豆乳 きなこ 鶏肉 豚肉	中華麺 砂糖 小麦粉 油 ごま油 三温糖	人参 青梗菜 生姜 にんにく 玉葱 長葱 きゃべつ 干し椎茸	776kcal 30.1g 27.4g	きなこは乳製品と同時に摂 取すると効率よく栄養をと ることができます。
30 (木)	麦ご飯 牛乳 魚のごま醤油焼き 煮浸し 味噌けんちん汁 果物	牛乳 鮭 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ねりごま	にんにく 生姜 人参 小松菜 大根 長葱 ごぼう	752kcal 35.6g 19.1g	味噌けんちん汁は、別名国 清(こくしょう)汁という 静岡県の郷土料理です。
31 (金)	チキンライス 牛乳 巣ごもり卵 甘夏サラダ カボチャのポターージュ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	米 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 玉葱 にんにく きゃべつ かぼちゃ パセリ	817kcal 28.5g 31.6g	今日はハロウィン。カボ チャのお化けが有名です が、元々はカブでした。

しっかり食べて体力つけて、
朝晩の気温差に気をつけるっちい！



板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g
区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校10月平均	801Kcal	31.4g