

10月分献立表



2026.9.30

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 (木)	ラーメン 牛乳 揚げギョウザ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豚ひき肉	中華麺 ごま油 油 砂糖 ギョウザの皮	小松菜 人参 生姜 もやし にんにく	810kcal 28.4g 28.3g	今日は都民の日。東京ラーメンは醤油味であり、ラーメンの原型だそうです。
2 (金)	小松菜そぼろ丼 発酵乳 鶏肉の唐揚げ マーイ 揚げなすの味噌汁 焼きりんご	豚ひき肉 鶏もも肉 発酵乳	米 じゃがいも 油 バター 砂糖 ごま油 白ごま	小松菜 にんにく 長葱 なす ごぼう 生姜 リンゴ	822kcal 26.0g 26.1g	今日は文化祭です。リンゴは合唱で使ったノドをケアする栄養があります。
5 (月)	菜飯 牛乳 みそおでん フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト チリメンジャコ	米 じゃがいも 油 白ごま 砂糖	大根 野沢菜漬け 黄桃 白桃 洋梨	820kcal 31.7g 19.5g	今日は「みそおでんの日」おでんにタレをかけてください。
6 (火)	麦ご飯 牛乳 魚のごま醤油焼き 煮浸し 豚汁 果物	牛乳 イナダ 豆腐 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 ねりごま	小松菜 人参 生姜 大根 にんにく ごぼう	797kcal 34.1g 25.2g	イナダはブリの子供で全長35～60cmの夏から秋が旬の魚です。
7 (水)	卵とじうどん 牛乳 イカとシシャモの天ぷら 大根とキュウリの塩炒め ココアケーキ	牛乳 鶏卵 イカ シシャモ 豚肉	うどん 小麦粉 油 砂糖 バター	長葱 大根 生姜 きゅうり 人参 小松菜	837kcal 41.1g 32.3g	イカは高タンパク質、低カロリーで、疲労回復を助けるタウリンが豊富に含まれている健康食材です。
8 (木)	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ 果物 スペイン風のにんにくスープ	牛乳 ベーコン むきえび イカ 鶏卵	米 油 じゃがいも パン粉 オリーブ油	ピーマン 人参 トマト にんにく パセリ 玉葱	738kcal 32.3g 25.0g	板橋区教育事業により配付された北海道十勝清水町産のにんにくを使ったスープです。
9 (金)	クッパ 牛乳 ナムル キャラメルポテト 果物	牛乳 豚肉 鶏卵	米 油 さつまいも 砂糖 バター	大豆もやし 人参 小松菜 長葱 大根	770kcal 25.3g 20.7g	今日は「サトウハチローの日」です。サマエにハチローをからめています。
12 (月)	ス ポ ー ツ の 日					
13 (火)	パセリご飯 牛乳 ハンバーグ 豆マメまめスープ 小松菜のきのこのソテー	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 豆乳	米 じゃがいも 油 パン粉 バター	エリンギ 小松菜 人参 玉葱 マッシュルーム水煮	824kcal 30.7g 32.5g	昨日12日は豆乳の日でした。今日のスープに豆乳を使用しています。
14 (水)	焼きうどん 牛乳 サモサ 利休汁 果物	牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉	うどん 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉葱 小松菜 さやいんげん 人参	834kcal 40.0g 30.9g	今日は「焼きうどんの日」です。福岡県北九州市発祥です。
15 (木)	★二色揚げパン(村・コ)牛乳 ミネストローネ★焼肉サラダ	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉	パン マカロニ 油 砂糖 白ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	796kcal 28.2g 44.0g	今日は給食試食会があります。皆さんの教室にお邪魔します。
16 (金)	ごまふりご飯 牛乳 果物 すき焼き風煮 野菜の辛子醤油	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 麦 油 黒ごま じゃがいも 砂糖	人参 長葱 もやし キャベツ きゅうり	713kcal 29.2g 17.8g	すき焼きは、関西では焼く調理法であり、関東では割り下で煮る調理法です。
19 (月)	豚キムチ丼 牛乳 大豆じゃこのポリポリ揚げ 大根と人参のスープ	牛乳 豚肉 大豆 豚ひき肉	米 砂糖 白ごま 油 三温糖 米粉 ごま油	ピーマン 小松菜 人参 にんにく 玉葱 白菜キムチ	769kcal 33.9g 24.5g	大豆は鉄分が豊富なので、効率よく摂取することで貧血対策に役立ちます。
20 (火)	麦ご飯 牛乳 つくね焼き 野菜のそぼろ煮 小松菜とひじきの炒め煮	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 鶏卵 豚ひき肉	米 麦 パン粉 じゃがいも でんぶん 油	長葱 干し椎茸 人参 小松菜 玉葱	769kcal 29.4g 19.6g	小松菜は種まきから収穫まで、夏場は1ヶ月、冬場は2～3ヶ月かかります。
21 (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 果物	牛乳 鶏肉 豚肉 きなこ 鶏卵 豆乳	中華麺 油 ごま油 砂糖 でんぶん 小麦粉 三温糖	人参 青梗菜 生姜 玉葱 干し椎茸 長葱 キャベツ	817kcal 30.6g 27.5g	きなこには良質なタンパク質をはじめ、食物繊維やミネラルが含まれています。
22 (木)	きのこご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き じんだ味噌汁	牛乳 大豆 油揚げ 鮭	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 白ごま バター	人参 ピーマン 生椎茸 しめじ 生姜 キャベツ	773kcal 41.3g 21.0g	ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。名前の由来はいろいろあります。
23 (金)	★ポークカレー 牛乳 海藻サラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 生姜	783kcal 24.3g 23.5g	海上自衛隊では曜日感覚を戻すため金曜日の昼食にカレーを出しています。
26 (月)	ジャムサンド&あんパン 牛乳 魚のムニエル 粉ふきいも 味噌ワタンスープ	牛乳 鮭 豚肉	パン じゃがいも 油 バター ワタンスープ	大根 キャベツ もやし 長葱 人参	762kcal 39.5g 24.3g	ムニエルとは魚の切り身に下味をつけ、小麦粉をまぶしてバターで焼くフランス料理です。
27 (火)	わかめご飯 牛乳 魚の南部揚げ 味噌けんちん汁 キャベツの甘酢漬	牛乳 スケソウダラ 鶏肉 豆腐 チリメンジャコ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 黒ごま	人参 キャベツ 長葱 大根 ごぼう 生姜	734kcal 35.2g 20.6g	けんちん汁は、肉や魚などの動物性食品を使わない、精進料理の一つです。
28 (水)	メキシカンライス 牛乳 ポテトオムレツ ABCスープ	牛乳 鶏卵 ベーコン うずら卵	米 油 じゃがいも マカロニ	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム水煮	837kcal 31.4g 30.6g	アルファベット26文字と数字10種の形があるマカロニを使ったスープです。
29 (木)	いなりご飯 牛乳 四川豆腐 土佐漬	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 油揚げ	米 砂糖 でんぶん 白ごま ごま油 油	小松菜 にんにく きゅうり もやし	851kcal 36.3g 33.2g	四川料理の特徴は、しびれるような辛さがある料理です。
30 (金)	人参バターライス 牛乳 パンブキンシチュー じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 チリメンジャコ ベーコン	米 小麦粉 砂糖 バター 油	人参 かぼちゃ きゅうり 玉葱	843kcal 25.2g 33.0g	明日はハロウィンです。ジャック・オー・ランタンのカボチャは本来カブだったようです。

※★はリクエストメニューです。

しっかり食べて免疫力アップだっちい！
朝晩の気温差に気をつけるっちい！



区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校 10月平均	795Kcal	32.0g
板橋区中学校給食摂取基準	772～888Kcal	26.9～41.5g