

令和7年 10月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考	
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
1	水	都民の日	×				今年の 十後夜は 10/6 だっ ちい！ 	
2	木	ビビンバ トックスープ 果物	 ★牛乳, 豚肉, 鶏肉	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 炒め油, 砂糖, ご ま油, トック, でんぶ ん	生姜, にんにく, 長葱, 青 菜, 人参, もやし, 玉葱, え のきたけ, 大根, 白菜, ぶど う	795 29.9 20.6		
3	金	ピラフ クリスピーフィッシュ バーコンと野菜のスープ	 ★牛乳, 鶏肉, ★タ ラ, ★たまご, ベー コン	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 炒め油, ★バ ター, 薄力粉, コーン フレーク, 揚げ油, じゃがいも	玉葱, 人参, 粒コーン缶, 赤 ピーマン, ピーマン, にん にく, キャベツ	780 34.2 20.3		
6	月	五目ちらし寿司 鶏の照り焼き すまし汁 お月見団子	 ★牛乳, ★油揚げ, 刻みのり, 鶏もも 肉, 鶏肉, ★豆腐, ★きな粉	学校給食用無洗米, 砂 糖, 白玉粉	かんぴょう, たけのこ水 煮, 人参, 干し椎茸, さやい んげん, 生姜, にんにく, え のきたけ, 長葱, 青菜	786 31.9 23.6		
7	火	回鍋肉丼 アーモンドサラダ パンチビーンズ	 ★牛乳, 豚肉, 八丁 みそ, ★大豆	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 炒め油, 砂糖, で んぷん, ごま油, ★ アーモンド細切り, ひ まわり油, 揚げ油	キャベツ, にんにく, 生姜, 長葱, 赤ピーマン, ピーマ ン, 玉葱, 干し椎茸, 人参, もやし, 粒コーン缶	796 32.3 28.6		
8	水	奈良菜飯 肉じゃが キャベツときゅうりの生姜風味	 ★牛乳, 鶏肉, 豚肉	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 炒め油, じゃが いも, 砂糖, ごま油	生姜, 青菜, 糸こんにゃく, 玉葱, 人参, さやいんげん, キャベツ, 白菜, きゅうり	788 28.1 18.2		
9	木	ガーリックフランス 白身魚のラタトゥイユ添え ヌイユスープ	 ★牛乳, ★メル ルーサ, ベーコン, 豚肉	★ソフトフランスパ ン, ソフトマーガリ ン, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 炒め油, 油, ★ ヌイユ	にんにく, セロリー, 玉葱, ピーマン, 黄パプリカ, ポ イルトマト, トマト, なす, ズッキーニ, 生姜, 人参, キャベツ	783 35.8 31.4		
10	金	スパゲティきのこソース キャロットポテトサラダ ブルーベリーケーキ	 ★牛乳, ベーコン, 鶏肉, ★たまご, ★ 調理用牛乳	スパゲッティ, オリー ブ油, じゃがいも, ひ まわり油, 砂糖, 薄力 粉, ★無塩バター, ブ ルーベリージャム	にんにく, 人参, 玉葱, マッ シュルーム水煮, しめじ, えのきたけ, ピーマン, キャベツ, きゅうり	793 30.6 29.9		
13	月	スポーツの日	×					10/10は目 の愛護デー だっちい！ 
14	火	ひじきご飯 魚のにんにく味噌焼き けんちん汁	 ★牛乳, 豚肉, ★油 揚げ, ひじき, ★さ ば, 赤みそ(甘), 鶏肉	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 炒め油, 砂糖, ご ま油, ★白ごま, じゃ がいも	人参, にんにく, 長葱, ごぼ う, 大根, こんにゃく, えの きたけ, 青菜	773 36.2 26.8		
15	水	麻婆豆腐丼 野菜の中華醤油和え 果物 	 ★牛乳, ★冷凍豆 腐, 豚ひき肉, ★大 豆ミート, レバー チップ, 赤みそ (辛), 八丁みそ, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 炒め油, 三温糖, ごま油, でんぷん, 砂 糖	にんにく, 生姜, 人参, 長 葱, 干し椎茸, たけのこ水 煮, にら, キャベツ, 青菜, もやし, りんご	786 32.2 20.3		
							【鉄強化献立】この日は、鉄分が5.2mg含まれています！	

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考	
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
16	木	関西風かけわかめうどん お浸し 大学芋	 ★牛乳, 生わかめ, 豚肉, ★油揚げ, ★ 笹かまぼこ	うどん, ひまわり油, 砂糖, さつまいも, 揚 げ油, 水あめ, ★黒ご ま	人参, 長葱, 白菜, 干し椎 茸, もやし, キャベツ, 青菜	778 30.9 22.5	23日は「とれ たて村給食」! 今日は、長野 県駒ヶ根市か ら「しめじ」 が届きます! 文化発表会 は文化会館 で行います。 各自、お弁 当の持参を お願いす るっちい! 	
17	金	ジャンバラヤ ビーンズオムレツ キャベツとベーコンのスープ	 ★牛乳, 鶏肉, ウィ ンナー, ★たまご, ★大豆, ロースハ ム, ベーコン, 豚肉	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 炒め油, ★パ ター, マヨネーズ(卵 不使用), じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参, ピー マン, ボイルトマト, キャ ベツ	796 33.2 28.7		
20	月	セルフフィッシュバーガー キャベツのピクルス風 ポトフ	 ★牛乳, ★メル ルーサ, ★たまご, 豚肉	★ショートニングパ ン, 薄力粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 揚げ 油, 砂糖, 炒め油, じゃ がいも	キャベツ, 生姜, にんにく, セロリー, 人参, 玉葱	778 37.8 32.6		
21	火	きびわかご飯 豚肉の生姜焼き 野菜のごま酢和え さつま汁	 ★牛乳, 炊き込み わかめ, 豚ロース, 鶏肉, ★豆腐, 赤み そ(辛), 白みそ (辛)	学校給食用無洗米, き び, 砂糖, ★白ごま, 炒 め油, さつまいも	生姜, キャベツ, 青菜, もや し, 人参, 大根, 長葱	781 30.8 24.7		
22	水	五目ラーメン 大豆とポテトのガーリックフライ 果物	 ★牛乳, 豚肉, ★う ずら卵水煮, 生わ かめ, 赤みそ (辛), ★大豆	中華めん, ごま油, 炒 め油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	生姜, にんにく, 人参, もや し, 玉葱, 長葱, 粒コーン 缶, チンゲンサイ, ぶどう	797 34.6 23.8		
23	木	カレーピラフ ポテトピザ 駒ヶ根産しめじと卵のスープ	 ★牛乳, 鶏肉, 豚ひ き肉, ★調理用牛 乳, ★ピザチーズ, 豚肉, ★豆腐, ★た まご	学校給食用無洗米, 炒 め油, ★バター, じゃ がいも, でんぷん	にんにく, 人参, 玉葱, マッ シュルーム水煮, ピーマ ン, しめじ, 青菜, 生姜	779 32.3 24.8		
24	金	ご飯 ジャンボ揚げ餃子 野菜のナムル 春雨スープ	 ★牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 餃子の皮, ごま 油, 薄力粉, 揚げ油, 緑 豆春雨(乾)	キャベツ, にら, 長葱, 干し 椎茸, にんにく, 生姜, 人 参, きゅうり, もやし, 玉 葱, しめじ, 青菜, レモン	778 28.0 22.7		
27	月	ハヤシライス オニドレサラダ ココアゼリー	 ★牛乳, 豚肉, 粉寒 天, 豚, ゼラチン, ★調理用牛乳	学校給食用無洗米, 米粒 麦, 炒め油, 三温糖, 赤ざ らめ, 薄力粉, ルー用油, ★バター, ★生クリー ム, ひまわり油, 砂糖, コ コア, ★チョコレート	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, マッシュルーム水 煮, キャベツ, きゅうり	798 27.0 23.5		
28	火	文化発表会	×					
29	水	きんぴらご飯 ししゃもの南蛮漬け 豆腐とわかめの味噌汁	 ★牛乳, 豚肉, ★油 揚げ, ★ししゃも (生干し), ★豆腐, 生わかめ, 白みそ (辛), 赤みそ (辛)	学校給食用無洗米, 米 粒麦, 炒め油, 砂糖, 薄 力粉, でんぷん, 揚げ 油	人参, ごぼう, 干し椎茸, さ やいんげん, 長葱, 玉葱, え のきたけ	775 32.5 24.9		
30	木	アーモンドトースト 秋野菜のクリーム煮 昆布茶サラダ	 ★牛乳, 鶏肉, ★調 理用牛乳, ★豆乳, ★ピザチーズ	★食パン, ソフトマーガ リン, ★アーモンドパウ ダー, グラニュー糖, さ つまいも, じゃがいも, マカロニ, 炒め油, 薄力 粉, ルー用油, ★バター, ひまわり油, 砂糖	人参, 玉葱, しめじ, ブロッ コリー, 青菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	795 27.2 39.7		
31	金	ツナのトマトソースパスタ コールスローサラダ スイートパンプキン	 ★牛乳, 鶏肉, ★ツ ナ水煮, ベーコン, ★粉チーズ, ★調 理用牛乳	スパゲティ, ひまわり 油, 炒め油, 薄力粉, ルー用油, ★バター, 砂糖, さつまいも, ★ 生クリーム	玉葱, にんにく, マッシュ ルーム水煮, ボイルトマ ト, トマトピューレ, キャ ベツ, きゅうり, 粒コーン 缶, かぼちゃ	793 30.0 27.9		

10月の平均栄養価 エネルギー786kcal たんぱく質31.8g 脂質25.8g カルシウム372mg

10月の給食目標 主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。