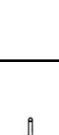


令和7年 10月献立表

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 十五夜は 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, でんぷ 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 ベ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!	
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, ★バ 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		

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!



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。