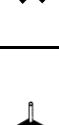
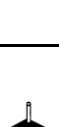
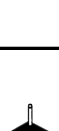


令和8年 10月献立表

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	木	都民の日	×					
2	金	回鍋肉丼 アーモンドサラダ ガーリックポテト		★牛乳, 豚肉, 八丁みそ	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, じゃがいも, 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	799 31.5 25.5	
5	月	インディアントースト 秋野菜のクリーム煮 糸寒天入りサラダ		★牛乳, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★豆乳, 糸寒天	★食パン, 炒め油, ★薄力粉, さつまいも, じゃがいも, ★マカロニ, ルー用油, ★バター, 砂糖, ひまわり油	玉葱, 人参, にんにく, しめじ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	781 33.3 32.1	
6	火	キムチチャーハン 春巻き ワンタンスープ		★牛乳, 豚肉, 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 緑豆春雨(乾), ごま油, 砂糖, でんぷん, ★薄力粉, ★春巻きの皮, 揚げ油, ★ウェーブワンタン	人参, 白菜キムチ, ピーマン, にんにく, 生姜, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, もやし, 長葱, 青菜	779 29.2 22.9	
7	水	カラフルピラフ 魚の黄金焼き コールスローサラダ 果物		★牛乳, 鶏肉, ★メルルーサ, 白みそ(甘)	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), ひまわり油, 砂糖	玉葱, 人参, 粒コーン缶, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, ★ぶどう	791 31.5 28.6	
8	木	ご飯 チキンチキンごぼう はりはり漬け 豚汁		★牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, 豚肉, ★豆腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, ★薄力粉, 揚げ油, 砂糖, 炒め油, じゃがいも	ごぼう, ★枝豆, 切干し大根, きゅうり, 人参, 大根, こんにゃく, 長葱, 青菜	803 33.1 25.5	
9	金	北海道産にんにく入り スパゲティペスカトーレ キャロットポテトサラダ ブルーベリーケーキ		★牛乳, 鶏肉, ★いか, ★むきえび, ベーコン, ★粉チーズ, ★たまご, ★調理用牛乳	★スパゲティ, オリーブ油, 炒め油, ★薄力粉, ルー用油, ★バター, 砂糖, じゃがいも, ひまわり油, ★無塩バター, ブルーベリージャム	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, 人参, きゅうり	811 33.6 26.3	
12	月	スポーツの日	×					9日は、「とれたて村給食」！ 今日は、北海道十勝清水町から「にんにく」が届きます！ 10/10は目の愛護デーだっちい！ 
13	火	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, 小松菜, 人参, もやし, 玉葱, えのきたけ, 大根, 白菜, ★ぶどう	775 29.5 20.5	
14	水	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	774 33.2 21.3	
15	木	かおり®ご飯 家常豆腐 春雨サラダ りんごゼリー		★牛乳, ★冷凍生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ(甘), ローサハム, 粉寒天	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 砂糖, でんぷん, 緑豆春雨(乾), ひまわり油	かおり®, 生姜, たけのこ水煮, 人参, 干し椎茸, キャベツ, チンゲンサイ, にんにく, きゅうり, もやし, 粒コーン缶, ★りんごジュース	777 28.4 25.8	

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	金	きんぴらご飯 ししゃもの磯辺揚げ きゅうりともやしの華風漬け えのきとじゃがいもの味噌汁	 ★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, ★ししゃも(生干し), ★たまご, あおのり, 鶏肉, 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, 揚げ油, じゃがいも	人参, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, もやし, 玉葱, えのきたけ	779 33.1 23.8	【鉄強化献立】 この日は、鉄分が5.0mg含まれています！
19	月	セルフフィッシュバーガー キャベツのピクルス風 ミネストラスープ	 ★牛乳, ★メルルーサ, ★たまご, 豚肉, 白いんげん	★ミルクパン, ★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, 玉葱, 人参, ★ボイルトマト	792 37.8 31.1	
20	火	チキンライス ポテトのチーズ焼き マカロニスープ アセロラゼリー	 ★牛乳, 鶏肉, ベーコン, ★ピザチーズ, 豚肉, 粉寒天	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, じゃがいも, ★ホイールマカロニ, 砂糖	★トマトジュース, 人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, ピーマン, セロリー, キャベツ, ★アセロラジュース	776 27.1 22.2	
21	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	784 32.0 20.9	
22	木	五目ラーメン 大豆とポテトのカリカリ揚げ 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	783 33.0 23.2	
23	金	栗ご飯 魚のごま味噌焼き 野菜の甘酢和え さつま汁	 ★牛乳, ★鮭, 白みそ(甘), 鶏肉, ★豆腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, むき栗, ★黒ごま, 砂糖, ★白すりごま, ★練りごま, 炒め油, さつまいも	キャベツ, 青菜, もやし, 人参, 大根, 長葱	780 33.4 22.1	今年の 十三夜は 10/23 だっちい！ 
26	月	ハヤシライス マリネ風サラダ 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, じゃがいも, 砂糖, ひまわり油, ★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, きゅうり, 粒コーン缶	823 29.0 24.2	
27	火	文化発表会	×				
28	水	ひじきチャーハン あんかけ卵焼き 中華スープ 果物	 ★牛乳, ベーコン, 豚肉, ひじき, 鶏ひき肉, ★たまご, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, ごま油, 砂糖, でんぷん	人参, 長葱, 玉葱, えのきたけ, 白菜, 青菜, ★ぶどう	782 33.0 26.4	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！ 
29	木	メープルトースト サーモンチャウダー プーティン	 ★牛乳, ★鮭, ベーコン, ★調理用牛乳, ★豆乳, ★粉チーズ	★食パン, ソフトマーガリン, メープルシロップ, グラニュー糖, 炒め油, ★薄力粉, ルー用油, ★バター, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, 粒コーン缶, キャベツ	790 33.7 32.8	
30	金	あぶたま丼 のりお浸し スイートパンプキン	 ★牛乳, 鶏肉, ★たまご, ★油揚げ, 刻みのり, ★調理用牛乳	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, さつまいも, ★バター, ★生クリーム	玉葱, さやいんげん, えのきたけ, 人参, キャベツ, もやし, 青菜, かぼちゃ	821 30.4 25.3	

10月の平均栄養価 エネルギー789kcal たんぱく質31.9g 脂質25.3g カルシウム367mg

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。