令和7年 10月献立表

板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名			力や体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
2	木	もやし みそラーメン	牛乳	開口笑	中華めん,ごま油,炒め油,砂糖,バター,薄力粉,油,揚げ油,白ごま,黒ごま	豚ひき肉,米みそ 赤色辛みそ,たまご,調理用牛乳,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,にら,粒コーン,長葱	809	30.0
3	金	パエリア	牛乳	スパニッシュオムレツ トマトスープ	米,バター,炒め油,じゃがいも,生クリーム,ホイールマカロニ	鶏肉,むきえび,いか,たまご,ベーコン,ウィンナー,ひよこ豆,牛乳	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,パセリ,ピーマン,セロリー,ボイルトマト,小松菜	775	30.9
6	月	**十三夜メニュー** けんちんうどん	牛乳	ひじきのサラダ 月見団子	うどん,炒め油,里芋,砂糖,白ごま,油,白玉粉,でんぷん	鶏肉,油揚げ,ひじき,絹ごし豆腐,牛乳	大根,人参,ごぼう,こんにゃく,小松菜,れんこん,きゅうり,キャベツ,粒コーン缶,かぼちゃ	711	27.1
7	火	高菜チャーハン	牛乳	鶏肉の塩麹焼き たまごスープ	米,米粒麦,炒め油,ごま油,でんぷん	牛乳,豚ひき肉,鶏もも肉60g,鶏肉,たまご	高菜漬,長葱,人参,玉葱,えのきたけ,青菜,生姜	716	32.8
8	水	**鉄分強化献立** そぼろサンド	牛乳	ポトフトマト風味 パインヨーグルト	ショートニングパン,油,炒め油,じゃがいも	牛乳,鶏ひき肉,レンズ豆,ピザチーズ,鶏肉,プレーンヨーグルト	生姜,にんにく,玉葱,セロリー,人参,キャベツ,青菜,パイン缶	794	31.2
9	木	ごはん	牛乳	魚の照り焼き ほうれん草ともやしのごま和え 根菜の利久汁	米,砂糖,白ごま,ごま油,練りごま	魚,焼き竹輪,米みそ 淡色辛みそ,牛乳	生姜,人参,ほうれんそう,もやし,ごぼう,大根,糸こんにゃく	726	31.0
10	金	**目の愛護デーメニュー** 和風 スープスパゲティー	牛乳	キャロットサラダ ブルーベリーケーキ	スパゲッテイ,油,バター,でんぷん,砂糖,薄力粉,ブルーベリージャム	ベーコン,鶏肉,いか,たまご,調理用牛乳,牛乳	生姜,にんにく,玉葱,人参,長葱,エリンギ,しめじ,水菜,さやいんげん,粒コーン缶,ブルーベリー	726	28.0
11	土	**運動会** カレーライス	ジョア	サイダーポンチ	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,薄力粉,バター,油	豚肉,ピザチーズ	玉葱,生姜,にんにく,人参,ボイルトマト,りんご,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	773	18.0
15	水	洋風うどん	牛乳	ごまドレッシングサラダ いが栗くん	うどん,油,でんぷん,バター,白ごま,練りごま,砂糖,さつまいも,栗甘露煮,薄力粉,そうめん,揚げ油	ベーコン,鶏肉,たまご,調理用牛乳,牛乳	人参,キャベツ,玉葱,しめじ,チンゲンサイ,きゅうり,粒コーン缶	780	24.8
16	木	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の中華炒め 中華風コーンスープ	米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぷん	牛乳,鶏肉,大豆,米みそ 赤色辛みそ,たまご	生姜,人参,キャベツ,たけのこ水煮,長葱,干し椎茸,にんにく,大根,青菜,玉葱,クリームコーン缶,粒コーン缶	756	30.5
17	金	いわしの 蒲焼き丼	牛乳	和風ドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,赤ざらめ,油,砂糖,じゃがいも	牛乳,いわし,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ	生姜,キャベツ,大根,人参,粒コーン缶,にんにく,玉葱,青菜	834	28.0
20	月	鶏肉とキャベツの ねぎ塩丼	牛乳	豆腐のみそ汁 くだもの	米,米粒麦,ごま油,白ごま,でんぷん,じゃがいも	牛乳,鶏肉,豆腐,油揚げ,白みそ（辛）,赤みそ（辛）	玉葱,人参,キャベツ,もやし,長葱,にんにく,生姜,青菜,くだもの	768	29.8
21	火	**日本の郷土料理 ～青森県～** 十和田バラ焼き丼	牛乳	せんべい汁 くだもの	米,米粒麦,炒め油,はちみつ,砂糖,でんぷん,汁用かやきせんべい	豚ばら(脂身付),豚かた肉,鶏肉,牛乳	玉葱,人参,白菜,りんご,にんにく,生姜,ごぼう,ぶなしめじ,長葱	854	28.3
22	水	**とれたて村給食の日 ～長野県産しめじ～** ツナトースト	牛乳	駒ヶ根市産しめじ入り クリームシチュー くだもの	食パン,マヨネーズ,炒め油,じゃがいも,小麦粉,油,バター	牛乳,ツナ水煮,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ	玉葱,粒コーン,パセリ,レモン,人参,しめじ,青菜,くだもの	776	29.7
23	木	四川豆腐丼	牛乳	中華風海藻サラダ ぶどうゼリー	米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん,緑豆春雨(乾),油	豆腐,豚肉,米みそ 赤色辛みそ,海草ミックス,粉寒天,牛乳	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,にら,チンゲンサイ,きゅうり,もやし,ぶどうジュース	781	31.4
24	金	秋の吹き寄せご飯	牛乳	白身魚の竜田揚げねぎソース いものこ汁	米,もち米(無洗米),栗,でんぷん,揚げ油,砂糖,里芋	鶏肉,白身魚,生揚げ,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,牛乳	人参,ぶなしめじ,干し椎茸,枝豆,長葱,大根	786	35.8
27	月	**日本の郷土料理 ～宮城県～** 仙台麸の卵とじ丼	牛乳	おくずかけ くだもの	米,米粒麦,ごま油,油ふ,砂糖,でんぷん,里芋,干しうどん,白玉麸	鶏肉,笹かまぼこ,たまご,油揚げ,牛乳	玉葱,みつば,大根,人参,糸こんにゃく,白菜,長葱,さやいんげん,干し椎茸,くだもの	768	28.6
28	火	さつま芋ご飯	牛乳	魚のおろしかけ 豚汁	米,さつまいも,黒ごま,でんぷん,揚げ油,砂糖,ごま油,じゃがいも	魚,豚肉,油揚げ,豆腐,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,牛乳	生姜,大根,玉葱,人参,ごぼう,長葱,こんにゃく	752	33.0
29	水	黒砂糖パン	牛乳	煮込みハンバーグ さいころサラダ	黒砂糖パン,炒め油,ソフトパン粉,砂糖,じゃがいも,さつまいも,油	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,蒸し大豆(黄大豆),調理用牛乳,たまご	玉葱,にんにく,マッシュルーム水煮,しめじ,トマトピューレ,人参,きゅうり,粒コーン缶	749	35.2
30	木	ごはん	牛乳	ピリ辛ふりかけ すき焼き風肉豆腐 もやしのサラダ	米,ごま油,白ごま,砂糖,炒め油,焼きふ(車ふ)	刻みのり,豚肉,豆腐,牛乳	にんにく,玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにゃく,白菜,長葱,キャベツ,もやし,きゅうり	762	31.8
31	金	**ハロウィンメニュー** スパゲティ 海賊ソース	牛乳	カラフルサラダ スイートパンプキン	スパゲッテイ,油,バター,三温糖,生クリーム,砂糖,さつまいも	いか,むきえび,ベーコン,プロセスチーズ,豆乳,牛乳	にんにく,玉葱,ボイルトマト,トマトジュース,マッシュルーム水煮,パセリ,レッドキャベツ,キャベツ,人参,粒コーン缶,かぼちゃ	777	29.9

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、
さんまなど、この時期ならではの味わいです。
ごはんを中心に、旬の食材をしっかり食べましょう！

◇天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

10月の目標：主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう！

区分	エネルギー（kcal）	蛋白質（ｇ）
10月平均	770	30
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5