

令和8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
1	木	ご飯	牛乳	梅ひじきふりかけ 魚の味噌マヨネーズ焼き けんちん汁	米,米粒麦,白ごま,砂糖,油,マ ヨネーズ(卵不使用),ごま油, じゃがいも	牛乳,ひじき,花かつお(ソフ ト削り),魚,白みそ,豆腐,油 揚げ	カリカリ梅干し,玉葱,人参, ピーマン,ごぼう,長葱,大根, 青菜	777	32.1
2	金	鉄分強化献立			米,米粒麦,砂糖,でんぶん,さ つまいも,炒め油	牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご, 生わかめ,赤みそ,白みそ	玉葱,人参,冷凍グリーンピー ス,えのきだけ,大根,青菜,く だもの	788	31.2
5	月	スパゲッティ ナポリタン	牛乳	フレンチサラダ カップケーキ	スパゲッティ,油,炒め油,砂 糖,バター,薄力粉	牛乳,豚肉,ウィンナー(乳不 使用),たまご,ブレンヨーグ ルト	にんにく,人参,玉葱,マッ シュルーム水煮,ピーマン,ト マトピューレ,粒コーン,キャ ベツ,きゅうり,レモン	779	30.3
6	火	秋の吹き寄せご飯	牛乳	サバのピリ辛焼き いものこ汁(庄内風)	米,もち米,栗,砂糖,白ごま,ご ま油,里芋	牛乳,鶏肉,さば,生揚げ,白み そ,赤みそ	人参,ぶなしめじ,干し椎茸, 枝豆,にんにく,生姜,長葱,大 根	783	36.5
7	水	ガーリックトースト	牛乳	クリームシチュー カリカリ油揚げのサラダ	食パン,バター,炒め油,じゃ がいも,小麦粉,油,砂糖	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,豆乳, ビザチーズ,油揚げ	にんにく,人参,玉葱,しめじ, かぼちゃ,ブロッコリー,きゅ うり,キャベツ	770	29.6
8	木	とれたて村給食の日			米,米粒麦,オリーブ油,炒め 油,じゃがいも,シェルマカロ ニ	牛乳,豚ひき肉,調理用牛乳, たまご,ビザチーズ,鶏肉	にんにく,玉葱,ピーマン,赤 ピーマン,生姜,セロリー,人 参,キャベツ,ボイルトマト, トマトピューレ	775	31.3
9	金	鉄分強化献立			米,米粒麦,炒め油,砂糖,でん ぶん,じゃがいも,揚げ油	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,大 豆,たまご,生わかめ	生姜,干し椎茸,人参,長葱,玉 葱,青菜	818	37.8
10	土	運動会			米,米粒麦,炒め油,じゃがい も,薄力粉,ソフトマーガリ ン,油	豚肉	玉葱,生姜,にんにく,人参,ボ イルトマト,バナナ,黄桃缶, パイン缶,みかん缶	776	18.9
14	水	鉄分強化献立			ショートニングパン,炒め油, じゃがいも	牛乳,豚ひき肉,大豆ミート, ビザチーズ,豚肉,ベーコン	生姜,にんにく,玉葱,セロ リー,人参,キャベツ,青菜,く だもの	759	35.4
15	木	ご飯	牛乳	魚の南部焼き おかか和え 貝だくさん味噌汁	米,米粒麦,砂糖,白ごま,黒ご ま,油,じゃがいも	牛乳,魚,花かつお(ソフト削 り),豚肉,豆腐,白みそ,赤み そ	きゅうり,人参,キャベツ,玉 葱,青菜	755	33.8
16	金	塩ラーメン	牛乳	きゃべつともやしのあっさりお ひたし 大学芋	ラーメン,ごま油,炒め油,さ つまいも,揚げ油,砂糖,水あ め,黒ごま	牛乳,豚肉	にんにく,生姜,玉葱,人参,白 菜,青菜,長葱,キャベツ,もや し,粒コーン	755	26.8
19	月	四川豆腐丼	牛乳	中華サラダ くだもの(柿)	米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま 油,でんぶん,緑豆春雨(乾),白 ごま	牛乳,豆腐,豚肉,赤みそ,ハ丁 みそ,生わかめ	にんにく,生姜,干し椎茸,人 参,長葱,たけのこ水煮,きゅ うり,粒コーン,もやし,くだ もの	769	28.6
20	火	ご飯	牛乳	ししゃものカレー揚げ 生揚げと玉葱の旨煮 くだもの(黄桃缶)	米,米粒麦,小麦粉,揚げ油,炒 め油,砂糖,でんぶん	牛乳,ししゃも,豚肉,生揚げ	生姜,人参,玉葱,たけのこ水 煮,こんにゃく,冷凍グリーン ピース,黄桃缶	856	36.7
21	水	ココアコッペパン	牛乳	煮込みハンバーグ 海藻サラダ	ココアパン,炒め油,ソフトパ ン粉(卵・乳不使用),砂糖,油, ごま油	牛乳,豚ひき肉,海草ミックス	玉葱,にんにく,マッシュルー ム水煮,キャベツ,人参,粒 コーン	769	35.1
22	木	鶏肉とキャベツの ねぎ塩丼	牛乳	みそ汁 くだもの(梨)	米,米粒麦,ごま油,白ごま,で んぶん,じゃがいも	牛乳,鶏肉,油揚げ,生わかめ, 白みそ,赤みそ	玉葱,人参,キャベツ,もやし, 長葱,にんにく,生姜,大根,青 菜,くだもの	761	28.2
23	金	豚肉のしぐれご飯	牛乳	魚のみそ漬けやき キャベツの甘酢和え	米,米粒麦,砂糖,白ごま,ごま 油	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,魚,白 みそ	人参,ごぼう,生姜,キャベツ, きゅうり	757	34.4
26	月	パプリカライスの ホワイトソースがけ	牛乳	コールスローサラダ くだもの(パイン缶)	米,米粒麦,炒め油,小麦粉,油, バター,砂糖	牛乳,むきえび,鶏肉,大豆(水 煮),ビザチーズ,調理用牛乳	人参,玉葱,マッシュルーム水 煮,キャベツ,きゅうり,パイ ン缶	798	28.4
27	火	いわしの蒲焼き丼	牛乳	和風ドレッシングサラダ もずくとじゃがいものスープ	米,米粒麦,小麦粉,でんぶん, 揚げ油,赤ざらめ,油,砂糖, じゃがいも	牛乳,いわし,もずく,豆腐,鶏 肉	生姜,キャベツ,もやし,人参, 粒コーン,にんにく,玉葱,え のきだけ	757	31.1
28	水	フレンチトースト	牛乳	チキントマトスープ (レンズ豆入り) ツナコーンサラダ	食パン,砂糖,バター,じゃが いも,炒め油	牛乳,調理用牛乳,たまご,レ ンズ豆,鶏肉,ベーコン,ツナ 油漬	玉葱,人参,にんにく,トマト ピューレ,ボイルトマト,キャ ベツ,粒コーン,生姜	748	32.6
29	木	かけカレーうどん	牛乳	じゃが芋のツナマヨチーズ くだもの(早生みかん)	うどん,油,炒め油,でんぶん, じゃがいも,マヨネーズ	牛乳,豚肉,油揚げ,ツナ油漬, 調理用牛乳,ビザチーズ	玉葱,人参,小松菜,くだもの	790	32.2
30	金	高菜チャーハン	牛乳	魚のしょうが風味焼き トック入り卵スープ	米,米粒麦,炒め油,ごま油,砂 糖,トック,でんぶん	牛乳,豚肉,魚,たまご	高菜漬,玉葱,生姜,長葱,にん にく,人参,チンゲンサイ,き くらげ	776	35.8

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と食べましょう！



10月の目標：主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう！

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
	777	31.8
板橋区中学校給食摂取基準	★772～888	26.9～41.5

※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。
★日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。