



令和7年度 10月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	
1	水	○	フレンチトースト	コーンと野菜のサラダ チキントマトスープ	★牛乳, ★調理用牛乳, ★たまご, レンズ豆, 鶏肉, ベーコン	★食パン, 砂糖, ★バター, 油, 白ごま, じゃがいも, 炒め油	キャベツ, 粒コーン缶, 人参, きゅうり, 玉葱, にんにく, トマトピューレ, ポイルトマト	744 kcal 30.3 g 31.2 g	
2	木	○	豚肉のしぐれご飯	赤魚のみそ漬けやき 海藻サラダ	★牛乳, 豚ひき肉, ★赤みそ(辛), ★赤魚, ★白みそ(甘), 海藻ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, 白ごま, 油	人参, ごぼう, 生姜, キャベツ, 粒コーン缶	769 kcal 34.8 g 25.4 g	
3	金	○	変わり親子丼	青菜とキャベツの甘酢和え くだもの(りんご)	★牛乳, 鶏肉, ★高野豆腐ダイス, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん, ごま油	玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, キャベツ, 青菜, ★りんご	756 kcal 31.3 g 21.8 g	
6	月	○	●十五夜の行事食 ゆかりごはん	めばるのごま味噌焼き すまし汁 お月見団子	★牛乳, ★めばる, ★白みそ(甘), ★豆腐, ★きな粉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, 白すりごま, 白ごま, 白玉粉	ゆかり, 人参, 大根, 長葱, えのきたけ, 青菜, かぼちゃ	794 kcal 32.2 g 20.3 g	
7	火	○	◆鉄分強化メニュー ◆高野豆腐のそぼろ丼	もずくの味噌汁 ◆大豆とポテトのフライ	★牛乳, 鶏ひき肉, ★高野豆腐ダイス, もずく, ★白みそ(辛), ★赤みそ(辛), ★大豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぶん, じゃがいも, 揚げ油	生姜, 干し椎茸, 人参, 長葱, 白菜, 玉葱, 青菜	798 kcal 35.8 g 25.4 g	
8	水	○	ガーリックトースト	クリームシチュー ツナコーンサラダ	★牛乳, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★ビザチーズ, ツナ油漬	★食パン, ★バター, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, 油, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, しめじ, 青菜, キャベツ, 粒コーン缶, 生姜	743 kcal 29.2 g 36.7 g	
9	木	○	ごぼうと大豆のドライカレー	わかめサラダ くだもの(ぶどう 食べ比べ)	★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★ソフトマーガリン, 砂糖, ごま油, 油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ごぼう, ポイルトマト, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶, 巨峰, シヤインマスカット	772 kcal 27.3 g 24.2 g	
10	金	ジョア	●目の愛護デーメニュー いわしの蒲焼き丼	和風ドレッシングサラダ 鶏肉のかきたま汁	★ジョア ブルーベリー, ★いわし(開き), 鶏肉, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, でんぶん, 揚げ油, 砂糖, 油, 白ごま	生姜, キャベツ, もやし, 人参, 粒コーン缶, にんにく, 玉葱, きくらげ, 青菜	757 kcal 29.6 g 18.3 g	
13	月	スポーツの日							
14	火	○	塩ラーメン	大学芋	★牛乳, 豚肉, いか	中華めん, ごま油, 炒め油, さつまいも, 揚げ油, 砂糖, 水あめ, 黒ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 白菜, もやし, 青菜, 長葱	789 kcal 28.1 g 20.5 g	
15	水	○	そぼろサンド	ポトフトマト風味 くだもの(柿)	★牛乳, 鶏ひき肉, レンズ豆, ★ビザチーズ, 豚肉, ベーコン	★ショートニングパン, 炒め油, じゃがいも	生姜, にんにく, 玉葱, セロリー, 人参, キャベツ, 青菜, 柿	747 kcal 33.1 g 30.9 g	
16	木	○	菜めし	さばの南部焼き かきたま汁 くだもの(みかん)	★牛乳, 炊き込みわかめ, ★さば, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, じゃがいも, でんぶん	青菜, 人参, 大根, 長葱, ★みかん	764 kcal 32.5 g 23.5 g	
17	金	○	四川豆腐丼	もやしのナムル 春雨スープ	★牛乳, ★豆腐, 豚肉, ★赤みそ(甘), ★八丁みそ, 生わかめ, 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぶん, 白ごま, 油, 緑豆春雨(乾)	にんにく, 生姜, 干し椎茸, 玉葱, 人参, 長葱, たけのこ水煮, もやし, 青菜, 粒コーン缶	790 kcal 31.3 g 23.9 g	
20	月	○	ガーリックライス	スパニッシュチーズオムレツ 野菜スープ くだもの(パイナップル)	★牛乳, 豚ひき肉, ★たまご, ★ダイスチーズ, ★調理用牛乳, 豚肉, ひよこ豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, ★バター, 炒め油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, キャベツ, ★パイナップル	769 kcal 32.3 g 27.2 g	
21	火	○	ご飯	家常豆腐 中華サラダ	★牛乳, ★冷凍生揚げ, 豚肉, ★赤みそ(辛), 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, 炒め油, でんぶん, ごま油, 緑豆春雨(乾), 白ごま	生姜, キャベツ, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, チンゲンサイ, きゅうり, 粒コーン缶, もやし	777 kcal 29.1 g 23.6 g	
22	水	○	鶏肉とキャベツのねぎ塩丼	さつまいものみそ汁 くだもの(梨)	★牛乳, 鶏肉, 豚肉, 生わかめ, ★赤みそ(辛), ★白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 白ごま, でんぶん, 炒め油, さつまいも	玉葱, 人参, キャベツ, もやし, 長葱, にんにく, 生姜, 大根, 青菜, 梨	781 kcal 28.9 g 21.6 g	
23	木	○	かけカレーうどん	じゃが芋のツナマヨチーズ	★牛乳, 鶏肉, ★油揚げ, ツナ油漬, ★ビザチーズ	うどん, 油, 炒め油, でんぶん, じゃがいも, ★マヨネーズ(卵不使用)	玉葱, 人参, 干し椎茸, 青菜	774 kcal 32.5 g 34.2 g	
24	金	○	🌸とれたて村給食 キムチチャーハン	ししゃもの磯辺揚げ 🌸駒ヶ根市産しめじ入り卵スープ	★牛乳, 豚肉, ★ししゃも, あおさ, 鶏肉, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 白ごま, 薄力粉, 揚げ油	玉葱, 人参, 白菜キムチ, ピーマン, 青菜, 🌸しめじ	756 kcal 34.8 g 26.8 g	
27	月	文化発表会の振替休日							
28	火	○	ご飯	煮込みハンバーグ リヨネーズポテト ジュリエンスープ	★牛乳, 豚ひき肉, ベーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 油, ソフトパン粉, 炒め油, 砂糖, じゃがいも	玉葱, にんにく, しめじ, トマトピューレ, 人参, キャベツ, セロリー	847 kcal 33.5 g 29.5 g	
29	水	○	ミルクパン	チキングラタン キャベツとベーコンのスープ くだもの(黄桃)	★牛乳, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★ビザチーズ, ベーコン, 生わかめ	★ミルクパン, マカロニ, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, ★バター, 油, ソフトパン粉	人参, 玉葱, キャベツ, 黄桃缶	775 kcal 28.2 g 32.3 g	
30	木	○	●食品ロス削減メニュー ご飯	●エコふりかけ さわらのしょうが風味焼き じゃがいものそぼろ煮	★牛乳, ★げずりぶし(具材), ★さわら, 豚ひき肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, じゃがいも, 炒め油, でんぶん	生姜, 長葱, 人参, 玉葱, 冷凍グリーンピース	783 kcal 36.0 g 21.0 g	
31	金	○	●ハロウィンメニュー スパゲッティナポリタン	フレンチサラダ ●スウィートパンプキン	★牛乳, 豚肉, ウィンナー, ★調理用牛乳	スパゲッティ, 油, 炒め油, ★バター, 砂糖, さつまいも, ★生クリーム, はちみつ	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, 粒コーン缶, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	759 kcal 27.4 g 25.2 g	

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎10月6日は、「十五夜の行事食」です。

◎10月7日は、「◆鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

◎10月10日は、「目の愛護デーメニュー」です。

◎10月24日は、「🌸とれたて村給食」です。長野県駒ヶ根市から「ぶなしめじ」が届きます。

◎10月30日は、「食品ロス削減メニュー」です。

◎10月31日は、「ハロウィンメニュー」です。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月平均	774	31.3
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4