



令和8年度 10月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価	
				《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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ご飯 鶏のから揚げ ゆで野菜のり和え けんちん汁	○	★牛乳、鶏もも肉、のり	学校給食用無洗米、米粒麦、 でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油、 じゃがいも	生姜、にんにく、えのきたけ、人参、 キャベツ、ごぼう、長葱、大根、 こんにゃく、青菜	760	27.5
2	金	【鉄分強化献立】 変わり親子丼 みそ汁 くだもの(柿)	○	★牛乳、鶏肉、 ★高野豆腐ダイスカット、 ★たまご、生わかめ、 ★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、でんぷん、じゃがいも	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、白菜、 青菜、★柿	757	31.5
5	月	ごぼうとレンズ豆のドライカレー 海草サラダ くだもの(りんご)	○	★牛乳、鶏ひき肉、レンズ豆、 海草ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、薄力粉、★バター、砂糖、 油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ごぼう、 冷凍グリーンピース、ポイルトマト、 マッシュルーム水煮、キャベツ、 粒コーン缶、★りんご	755	27.1
6	火	高菜チャーハン 鮭のにんにくみそ焼き トック入りわかめスープ	○	★牛乳、鶏肉、★鮭、 ★白みそ(甘)、鶏ひき肉、 生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、ごま油、砂糖、 白すりごま、トック	★高菜漬、玉葱、にんにく、人参、 チンゲンサイ、生姜	764	32.5
7	水	◆給食はありません◆						
8	木	四川豆腐丼 卵スープ くだもの(梨)	○	★牛乳、★豆腐、鶏肉、 ★赤みそ(甘)、★八丁みそ、 ★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、きくらげ、玉葱、 人参、長葱、たけのこ水煮、白菜、 青菜、★梨	760	30.2
9	金	【とれたて村給食】 十勝清水町産にんにくのガーリックトースト チリコンカン キャベツサラダ	○	★牛乳、ひよこ豆、鶏ひき肉	★食パン、★バター、じゃがいも、 炒め油、薄力粉、油、赤ざらめ、 砂糖	にんにく、セロリー、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり	750	29.2
12	月	スポーツの日						
13	火	わかめご飯 五目卵焼き さつまいものみそ汁 くだもの(みかん)	○	★牛乳、炊き込みわかめ、 ★たまご、鶏ひき肉、ひじき、 生わかめ、★赤みそ(辛)、 ★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 白ごま、砂糖、油、さつまいも、 炒め油	玉葱、人参、長葱、大根、青菜、 ★みかん	758	28.1
14	水	国産小麦粉パン いちごジャム クリームシチュー コーンと野菜のサラダ	○	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、 ★ピザチーズ	★国内産小麦粉コッペパン、 いちごジャム15g、炒め油、 じゃがいも、薄力粉、油、 ★バター、砂糖、白ごま	人参、玉葱、しめじ、かぼちゃ、 ブロッコリー、キャベツ、 粒コーン缶、きゅうり	748	28.8
15	木	ご飯 梅ひじきふりかけ さわらの南部焼き 具だくさんみそ汁	○	★牛乳、ひじき、★花かつお、 ★さわら、★油揚げ、 ★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、白ごま、黒ごま、じゃがいも	カリカリ梅干し、人参、玉葱、白菜、 青菜	762	33.7
16	金	塩バターラーメン キャベツのあっさりおひたし 大学芋	○	★牛乳、★豚肉	中華めん、ごま油、炒め油、 ★バター、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、 青菜、長葱、キャベツ、粒コーン缶	790	24.9
19	月	【食育の日献立】 さんまご飯 和風ドレッシングサラダ むらくも汁	○	★牛乳、★さんま、鶏肉、★豆腐、 ★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 でんぷん、薄力粉、揚げ油、砂糖、 油	生姜、キャベツ、人参、粒コーン缶、 にんにく、玉葱、青菜	797	29.3
20	火	カレーうどん じゃが芋とツナのカップ焼き くだもの(ぶどう)	○	★牛乳、鶏肉、★ツナ油漬、 ★調理用牛乳、★ピザチーズ	うどん、油、炒め油、でんぷん、 じゃがいも	玉葱、人参、小松菜、★ぶどう	761	30.2
21	水	パンプキンパン 煮込みハンバーグ チキンポトフ	○	★牛乳、★豚ひき肉、鶏ひき肉、 ★調理用牛乳、鶏肉	★パンプキンパン、★バター、 ソフトパン粉、炒め油、砂糖、 じゃがいも	玉葱、にんにく、 マッシュルーム水煮、生姜、 セロリー、人参、キャベツ、 粒コーン缶	840	41.0
22	木	【鉄分強化献立】 高野豆腐のそぼろ丼 大豆とポテトのフライ かきたま汁	○	★牛乳、鶏ひき肉、 ★高野豆腐ダイスカット、 ★大豆、鶏肉、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、でんぷん、 じゃがいも、揚げ油	生姜、人参、玉葱、きくらげ、青菜	809	36.5
23	金	【十三夜献立】 栗入りご飯 鮭の西京みそ焼き 月見団子汁	○	★牛乳、鶏ひき肉、★鮭、 ★白みそ(甘)	学校給食用無洗米、もち米、油、 むき栗、砂糖、白玉粉	人参、ごぼう、大根、玉葱、かぼちゃ、 小松菜	757	32.0
26	月	振替休業日						
27	火	豚肉のしぐれご飯 さばのしょうが風味焼き カリカリ油揚げのサラダ	○	★牛乳、★豚ひき肉、 ★赤みそ(辛)、★さば、★油揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 油	人参、ごぼう、生姜、長葱、きゅうり、 キャベツ	763	35.4
28	水	パプリカライスのホワイトソースがけ 野菜スープ くだもの(黄桃)	○	★牛乳、鶏肉、★ピザチーズ、 ★調理用牛乳、鶏ひき肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、油、薄力粉、 ★生クリーム、炒め油	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、 セロリー、キャベツ、青菜、黄桃缶	793	25.9
29	木	【食品ロス削減の日献立】 ご飯 エコふりかけ いしやものカレー揚げ 生揚げと玉ねぎのうま煮	○	★牛乳、★けずりぶし(具材)、 ★いしやも、鶏肉、★冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、薄力粉、揚げ油、炒め油、 でんぷん	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	814	37.1
30	金	【ハロウィン献立】 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	748	27.2

※ 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。

◎2日は「鉄分強化献立」です。鉄分摂取強化を図る目的で、高野豆腐を使っています。

◎9日は「とれたて村給食」です。北海道十勝清水町から「にんにく」が届きます。

◎19日は「食育の日献立」です。毎月19日は食育の日です。今月はさんまが出ます。

◎22日は「鉄分強化献立」です。鉄分摂取強化を図る目的で、高野豆腐と大豆を使っています。

◎23日は「十三夜献立」です。月見団子汁が出ます。

◎29日は「食品ロス削減の日献立」です。うま煮のだしで使用した削り節をふりかけに再利用しています。

◎30日は「ハロウィン献立」です。スウィートパンプキンが出ます。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平 均	773	31.0
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4