



令和6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	火	○	高菜チャーハン	ししゃもの南蛮漬 豆腐と卵のスープ	★牛乳、豚肉、ししゃも、鶏肉、豆腐、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、ごま油、小麦粉、でんぷん、揚げ油、砂糖	高菜漬、玉葱、人参、長葱、青菜	762 kcal 34.2 g 27.5 g
2	水	○	フレンチトースト	アーモンドサラダ 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、★アーモンド細切り、油、じゃがいも、炒め油	キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン缶、玉葱、にんにく、トマトピューレ、ポイルトマト	747 kcal 30.7 g 30.5 g
3	木	○	ビビンバ	ワカメスープ さつまいもの蒸しパン	★牛乳、豚ひき肉、生わかめ、豆腐、たまご、★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、白ごま、薄力粉、★バター、さつまいも	生姜、にんにく、長葱、青菜、人参、もやし、玉葱、たけのこ水煮	846 kcal 31.1 g 28.5 g
4	金	○	ご飯	くろむつの西京焼き 切り干し大根の煮物 のっぺい汁 くだもの（ブルー）	★牛乳、油揚げ、さつま揚げ、くろむつ、白みそ、鶏肉、豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん	切干し大根、人参、干し椎茸、さやいんげん、大根、ごぼう、青菜、ブルー	804 kcal 33.6 g 22.6 g
7	月	○	ご飯	家常豆腐 中華サラダ	★牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ、焼き竹輪	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、炒め油、でんぷん、ごま油、白ごま	生姜、キャベツ、玉葱、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、小松菜、きゅうり、粒コーン缶、もやし	778 kcal 32.5 g 26.7 g
8	火	○	こぎつねご飯	さばの醤油麹焼き ●奈良県郷土料理 飛鳥汁	★牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、豚肉、赤みそ、白みそ、★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、もち米（無洗米）、炒め油、三温糖、油	人参、ごぼう、玉葱、大根、小松菜	792 kcal 38.7 g 30.7 g
9	水	○	かきたまうどん	五目ひじきの磯煮 さつまいものレモン煮	★牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、豚肉、ひじき、さつま揚げ	うどん、油、炒め油、でんぷん、砂糖、さつまいも	白菜、長葱、玉葱、干し椎茸、人参、青菜、糸こんにゃく、ごぼう、たけのこ水煮、冷凍さやいんげん、レモン	753 kcal 32.6 g 25.4 g
10	木	○	あぶたま丼	豚汁 くだもの（梨）	★牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぷん、炒め油、じゃがいも	玉葱、エリンギ、人参、大根、長葱、青菜、★梨	789 kcal 33.2 g 25.3 g
11	金	○	セルフフィッシュバーガー	ポトフ くだもの（ぶどう食べ比べ）	★牛乳、ます、たまご、鶏肉	★グパン、小麦粉、ソフトパン粉、揚げ油、炒め油、じゃがいも	生姜、にんにく、セロリ、人参、玉葱、キャベツ、粒コーン缶、ぶどう	769 kcal 36.7 g 30.9 g
12	土		土曜授業プラン 給食はありません					
14	月		スポーツの日					
15	火	○	●十三夜行事食 栗入りご飯	めばるのにんにく味噌焼き 月見団子汁	★牛乳、鶏肉、油揚げ、めばる、白みそ、豚肉、絹ごし豆腐	学校給食用無洗米、もち米（無洗米）、油、むき栗、砂糖、白ごま、白玉粉	人参、ごぼう、にんにく、大根、玉葱、かぼちゃ、小松菜	757 kcal 34.2 g 27.5 g
16	水	○	ミルクパン	豆腐のミートソースグラタン 野菜のレモン醤油 くだもの（柿）	★牛乳、冷凍豆腐、豚ひき肉、大豆、ベーコン、★ピザチーズ	★ミルクパン、炒め油、小麦粉、油、★バター、赤ざらめ、砂糖、白ごま	にんにく、玉葱、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、大根、人参、レモン、★柿	749 kcal 34.7 g 32.2 g
17	木	○	ご飯	鶏肉と大豆の中華炒め 卵とコーンのスープ	★牛乳、鶏肉、大豆、赤みそ、豚肉、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぷん、揚げ油、炒め油、砂糖、ごま油	生姜、人参、キャベツ、たけのこ水煮、長葱、干し椎茸、にんにく、玉葱、大根、クリームコーン缶、粒コーン缶、小松菜	797 kcal 32.3 g 26.3 g
18	金	○	塩バターラーメン	大学芋	★牛乳、鶏肉、★むきえび、いか、うずら卵水煮	中華めん、白ごま、炒め油、ごま油、★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、もやし、青菜、長葱	801 kcal 28.9 g 23.3 g
21	月	○	スパゲッティナポリタン	さいころサラダ 牛乳寒天ブルーベリーソース	★牛乳、鶏肉、ウィンナー、粉寒天、★調理用牛乳	スパゲッティ、油、炒め油、★バター、砂糖、じゃがいも、★生クリーム、ブルーベリージャム	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、きゅうり	782 kcal 28.3 g 28.4 g
22	火	○	いわしの蒲焼き丼	和風ドレッシングサラダ もずく汁	★牛乳、いわし、もずく、絹ごし豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぷん、小麦粉、揚げ油、赤ざらめ、白ごま、油、砂糖	生姜、キャベツ、大根、人参、粒コーン缶、にんにく、白菜、玉葱、小松菜	807 kcal 30.0 g 24.6 g
23	水	○	ツナトースト	しめじ入りクリームシチュー くだもの（みかん）	★牛乳、ツナ水煮、鶏肉、★調理用牛乳、★ピザチーズ	★食パン、マヨネーズ、炒め油、じゃがいも、小麦粉、油、★バター	玉葱、パセリ、レモン、人参、しめじ、青菜、みかん	782 kcal 29.9 g 38.6 g
24	木	○	●とれたて村給食 十勝清水町産にんにく 入りガーリックライス	スパニッシュチーズオムレツ 野菜スープ くだもの（りんご）	★牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、鶏ひき肉、たまご、豚肉、★ピザチーズ、★調理用牛乳	学校給食用無洗米、★バター、炒め油、じゃがいも、★生クリーム	にんにく、セロリ、玉葱、人参、青菜、キャベツ、★りんご	764 kcal 35.0 g 26.5 g
25	金	○	ご飯	すき焼き煮 野菜のごまだれ	★牛乳、豚肉、なると、うずら卵水煮、焼き豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、白ごま	玉葱、人参、干し椎茸、糸こんにゃく、白菜、長葱、青菜、キャベツ、もやし	772 kcal 35.4 g 24.0 g
26	土		◆文化発表会◆ ※弁当と水筒を必ず持参してください。					
28	月		文化発表会振替休日					
29	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、大豆ミート、★調理用牛乳、たまご、ベーコン、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、★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、セロリ、トマトピューレ、パセリ、人参、キャベツ、セロリ、マッシュルーム	839 kcal 35.6 g 26.2 g
30	水	○	●鉄分強化メニュー 高野豆腐のそぼろ丼	青菜とキャベツの甘酢和え 大豆とポテトのフライ	★牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、大豆	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん、じゃがいも、揚げ油	生姜、干し椎茸、人参、長葱、キャベツ、青菜	783 kcal 34.5 g 24.7 g
31	木	○	ごぼうと大豆のドライ カレー	海藻サラダ スイートパンプキン	★牛乳、豚ひき肉、大豆、海藻ミックス、豆乳、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、★バター、白ごま、砂糖、油、さつまいも、★生クリーム	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、キャベツ、粒コーン缶、かぼちゃ	847 kcal 28.6 g 27.7 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。



●8日の飛鳥汁は奈良県郷土料理です。

●15日は十三夜の行事食です。

●24日はとれたて村給食です。北海道十勝清水町より にんにく が届きます。

●30日は鉄分強化メニューです。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
月 平 均	789	30.0
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5