

10月 給食献立表

「体力向上月間」
「世界食料デー」月間

令和7年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
	主食	飲み物	おかず				
2学期中間考査 10/1(水)・2(木) <給食なし>							
3金	親子丼	 鉄骨ごまサラダ おほしさまゼリー リクエスト	米、三温糖、でんぷん、白すりごま、練りごま、油、砂糖	鶏肉、★たまご、ひじき、粉寒天、牛乳	玉葱、★たけのこ水煮、長葱、みつば、人参、小松菜、切干し大根、枝豆、ぶどうジュース、★ナタデココ	796 kcal 28.4 g 21.3 g 123.3 g	
十五夜献立 ~ 8年家庭科・生徒考案① ~							
6月	さつまいもごはん	 鮭の塩焼き けんちん汁 おつきみだんご	米、もち米、さつまいも、白ごま、炒め油、里芋、上新粉、白玉粉、砂糖	★塩鮭、鶏肉、豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳	ごぼう、人参、大根、長葱、こんにゃく、干し椎茸、かぼちゃペースト	761 kcal 34.4 g 20.6 g 111.4 g	
7火	麦ご飯 のりの佃煮	 生揚げのふきよせ煮 じゃこごまあえ	米、★押麦、砂糖、炒め油、三温糖、でんぷん、油、練りごま、白ごま	のり、鶏肉、冷凍生揚げ、ちりめんじゃこ、牛乳	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、★たけのこ水煮、こんにゃく、冷凍さやいんげん、小松菜、キャベツ	797 kcal 32.3 g 23.8 g 114.8 g	
8水	セサミトースト	 秋野菜のクリーム煮 果物(りんご)	★食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖、練りごま、白ごま、さつまいも、じゃがいも、炒め油、★小麦粉、油、バター、生クリーム	鶏肉、レンズ豆、調理用牛乳、牛乳	人参、玉葱、チンゲンサイ、ぶなしめじ、りんご	742 kcal 27.5 g 31.5 g 99 g	
9木	大豆入り ひじきごはん	 ししゃもの南蛮漬 いなか汁	米、もち米、炒め油、三温糖、でんぷん、★揚げ油、砂糖、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、ひじき、大豆、★ししゃも、赤みそ、白みそ、牛乳	人参、長葱、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ、小松菜	752 kcal 31.1 g 22.9 g 107.1 g	
目の愛護月間献立							
10金	スパゲティ ミートソース	 キャロットポテトサラダ ブルーベリーケーキ	★スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、油、砂糖、★薄力粉、無塩バター、ブルーベリー、ラム	ベーコン、豚ひき肉、レバーチップ、大豆ミート、粉チーズ、★たまご、調理用牛乳、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリー、マッシュルーム水煮、ポイルトマト、トマトピューレ、冷凍さやいんげん	783 kcal 31.0 g 24.4 g 121.1 g	
14火	さんまご飯	 里芋と冬瓜のそぼろ煮 土佐和え	米、★押麦、でんぷん、★揚げ油、砂糖、炒め油、里芋、三温糖	★さんま、豚ひき肉、大豆ミート、花かつお、牛乳	生姜、人参、冬瓜、冷凍さやいんげん、小松菜、キャベツ	814 kcal 31.2 g 31.3 g 106.1 g	
15水	黒糖コッペパン	 白身魚のポテトグラタン クラムチャウダーマンハッタン風	★黒砂糖パン、オリーブ油、じゃがいも、炒め油、★小麦粉、バター、油、★シェルマカロニ	★たら、調理用牛乳、ピザチーズ、★あさりむきみ(冷凍)、ベーコン、白いんげん、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、にんにく、ズッキーニ、ポイルトマト	748 kcal 36.4 g 29.3 g 96.6 g	
16木	きつねうどん	 大豆とさつまいものかりんと揚げ	★うどん、油、砂糖、炒め油、★揚げ油、でんぷん、さつまいも、三温糖	油揚げ、鶏肉、大豆、牛乳	人参、大根、こんにゃく、干し椎茸、小松菜、長葱	765 kcal 32.6 g 29.7 g 98.5 g	
17金	麦ご飯 野沢菜ふりかけ	 きのこの卵焼き 豚汁	米、★押麦、ごま油、白ごま、炒め油、じゃがいも	鶏ひき肉、★たまご、豚肉、冷凍生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	野沢菜(塩漬)、切干し大根、人参、玉葱、にんにく、えのきたけ、干し椎茸、ぶなしめじ、ごぼう、長葱、大根、こんにゃく	741 kcal 31.3 g 23.0 g 106.2 g	
20月	麻婆豆腐丼	 切り干し大根のナムル 果物(りんご)	米、★押麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん、白ごま	冷凍豆腐、豚ひき肉、大豆ミート、赤みそ、牛乳	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、干し椎茸、★たけのこ水煮、切干し大根、小松菜、もやし、りんご	766 kcal 28.0 g 21.5 g 119.3 g	
鉄分たっぷり献立							
21火	リクエスト ジャージャー麺	 タピオカの ココナッツミルク 	★中華めん、炒め油、三温糖、ごま油、でんぷん、タピオカパール、砂糖	豚ひき肉、レバーチップ、レンズ豆、八丁みそ、赤みそ、調理用牛乳、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、★たけのこ水煮、干し椎茸、にら、もやし、小松菜、キャベツ、粒コーン缶、みかん缶、黄桃缶、パイナップル、★ココナッツミルク	777 kcal 30.1 g 22.0 g 124 g	
22水	フレンチトースト	 ポークビーンズ ヨーグルト	★食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、赤ざらめ、★小麦粉	調理用牛乳、★たまご、豚肉、ベーコン、大豆、レンズ豆、効かヨーグルト、GG、牛乳	セロリー、人参、玉葱、トマトピューレ	765 kcal 34.5 g 30.5 g 101.1 g	
23木	麦ご飯	 ふかの黄金焼き りっちゃんの元気サラダ  かきたま汁 <small>絵本のまち板橋</small>	米、★押麦、マヨネーズ(卵不使用)、油、砂糖、白ごま、ごま油、でんぷん	★ふか、白みそ、刻み昆布、花かつお、生わかめ、冷凍豆腐、★たまご、牛乳	生姜、人参、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、赤パプリカ、玉葱、長葱、小松菜	757 kcal 31.7 g 25.7 g 98.9 g	
とれたて村給食 ~ 長野県駒ヶ根市産ぶなしめじ ~							
24金	山のカレーライス	 チキン勝手! 海藻サラダ 明日の文化発表会 頑張ろう!	米、★押麦、炒め油、じゃがいも、★小麦粉、油、バター、★ソフトパン粉、★揚げ油、ごま油、砂糖	鶏肉、ピザチーズ、★たまご、海草ミックス、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、キャベツ、りょうどうもやし	842 kcal 32.2 g 25.1 g 127.7 g	
鉄分たっぷり献立							
28火	えびピラフ	 ポテトとレバーの マリアナソース  小松菜と卵のスープ 果物(みかん)	米、バター、炒め油、でんぷん、じゃがいも、★揚げ油、砂糖	鶏肉、★むきえび、豚レバー、冷凍豆腐、★たまご、牛乳	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、生姜、キャベツ、小松菜、セロリー、みかん	746 kcal 30.6 g 19.8 g 117.1 g	
ハロウィン献立① ~ 8年家庭科・生徒考案② ~							
29水	コッペパン	 カボチャのクリームスープ フレンチサラダ カボチャプリン	★黒砂糖パン、炒め油、バター、★小麦粉、生クリーム、油、砂糖	ベーコン、鶏肉、レンズ豆、調理用牛乳、アガー、牛乳	人参、玉葱、かぼちゃ、マッシュルーム水煮、セロリー、きゅうり、キャベツ、粒コーン缶、冷凍さやいんげん、にんにく、かぼちゃペースト	747 kcal 27.5 g 30.5 g 104.3 g	
30木	麦ご飯	 さばの味噌煮 のっぺい汁 キャベツの甘酢和え	米、★押麦、三温糖、炒め油、さつまいも、でんぷん、砂糖、ごま油、白ごま	★さば、赤みそ、白みそ、鶏肉、牛乳	生姜、長葱、大根、人参、ごぼう、ぶなしめじ、こんにゃく、キャベツ、小松菜	815 kcal 32.7 g 23.9 g 121.9 g	
ハロウィン献立② ~ 8年家庭科・生徒考案③ ~							
31金	ピラフ	 ミネストローネ カボチャとお芋のチーズ焼き	米、バター、炒め油、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも	鶏肉、ベーコン、ピザチーズ、牛乳	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、生姜、セロリー、キャベツ、ポイルトマト、トマトピューレ、かぼちゃ	790 kcal 28.5 g 25.9 g 116.3 g	

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
 ☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
 ☆アレルギー対応食品には、★を表示しています。
 ☆学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

今月の目標: 主食・
主菜・副菜を意識
して食事をしよう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月平均	774	31.2
板橋区中学校給食摂取基準	777~888	26.9~41.5