

10月 給食献立表

「世界食料デー」月間

令和8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				
1木	リクエスト 味噌ラーメン		アーモンドキャラメルポテト	★中華めん、炒め油、砂糖、白ごま、練りごま、ラード、ごま油、さつまいも、揚げ油、バター、★アーモンドパウダー、★アーモンドスライス	豚肉、赤みそ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、★もやし、たけのこ水煮、にら、粒コーン缶、長葱	807 kcal 29.5 g 27.6 g 119.5 g
2金	ブックメニュー ～ からすのおかしやさん ～			米、押麦、三温糖、でんぷん、揚げ油、油、砂糖、白玉団子	鶏肉、★たまご、★あさり、牛乳	玉葱、たけのこ水煮、長葱、みつば、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、★もやし、にんにく	806 kcal 30.6 g 20.2 g 126.4 g
	親子丼		あさりのカリッとサラダ みたらし団子★ 				
5月	ダブル黒糖 セサミトースト		秋野菜のクリーム煮 果物(梨)	★黒砂糖食パン、ソフトマーガリン、黒砂糖、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、梨	806 kcal 29.5 g 32.2 g 113.2 g
6火	とれたて村給食の日 ～ 北海道十勝清水町産 にんにく ～			米、砂糖、ごま油、白ごま、油	★鮭、赤みそ、豚肉、★冷凍豆腐、生わかめ、ちりめんじゃこ、花かつお、牛乳	にんにく、人参、玉葱、チンゲンサイ、長葱、キャベツ、小松菜、生姜、みかん	736 kcal 35.9 g 17.6 g 110.2 g
	ご飯		鮭のにんにく味噌焼★ ワカメスープ じゃこかきサラダ 果物(みかん)				
7水	大豆入り ひじきごはん		めひかりの南蛮漬 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、★めひかり、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	750 kcal 31.1 g 23.1 g 106.5 g
8木	麻婆豆腐丼		切り干し大根のナムル パインゼリー	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、粉寒天、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、パイン缶、パイン濃縮還元ジュース	778 kcal 27.9 g 21.5 g 121.1 g
9金	目の愛護月間献立			★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、ブルーベリージャム	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、さやいんげん	783 kcal 31.0 g 24.4 g 121.1 g
	スパゲッティ 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				
13火	チキンカレーライス		大豆の甘辛サラダ みかんヨーグルト	米、押麦、炒め油、じゃがいも、バター、油、★小麦粉、砂糖	鶏肉、ピザチーズ、ちりめんじゃこ、大豆、プレーンヨーグルト、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、福神漬、きゅうり、キャベツ、粒コーン缶、みかん缶	872 kcal 33.2 g 24.3 g 138.1 g
14水	鉄分たっぷり献立			★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、ハ丁みそ、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、小松菜、キャベツ、粒コーン缶、みかん缶、★黄桃缶、パイン缶、ココナッツミルク	777 kcal 30.0 g 22.3 g 123.9 g
	ジャージャー麺		タピオカの ココナッツミルク リクエスト 				
15木	ご飯 ひじきふりかけ		きのこの卵焼き 豚汁 ピリ辛なすきゅうり	米、白ごま、三温糖、炒め油、ごま油、じゃがいも	ひじき、花かつお、鶏ひき肉、★たまご、豚肉、★冷凍生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	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、きゅうり、なす、生姜	756 kcal 32.1 g 32.2 g 106.5 g
16金	さんまご飯		里芋と冬瓜のそぼろ煮 土佐和え 果物(ぶどう)	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、さやいんげん、小松菜、キャベツ、ぶどう	856 kcal 34.3 g 33.8 g 109.1 g
19月	食育の日・日本の郷土料理 ～ 熊本県 ～			米、炒め油、ごま油、マヨネーズ、緑豆春雨	豚ひき肉、★もうかざめ、白みそ、豚肉、★いか、★うすろ卵水煮、効力ヨーグルト LGG、牛乳	高菜漬、人参、長葱、生姜、パセリ、にんにく、玉葱、白菜、きくらげ、にら	847 kcal 38.9 g 29.8 g 103.8 g
	高菜めし		ふかの黄金焼き 太平燕(タイピーエン) ヨーグルト 				
20火	ジャンバラヤ		チーズオムレツ ジュリエヌスープ	米、炒め油、バター、生クリーム	ウィンナー、ボンレスハム、鶏ひき肉、★たまご、ダイスチーズ、調理用牛乳、ベーコン、牛乳	にんにく、セロリー、玉葱、ポイルトマト、赤ピーマン、人参、キャベツ、大根、小松菜	799 kcal 31.8 g 36.7 g 88.2 g
21水	きつねうどん		りんごとさつま芋の包み揚げ	★うどん、油、砂糖、炒め油、★春巻きの皮、さつまいも、バター、生クリーム、グラニュー糖、★小麦粉、揚げ油	★油揚げ、鶏肉、調理用牛乳、牛乳	人参、大根、こんにゃく、干し椎茸、小松菜、長葱、りんご、レモン	804 kcal 27.6 g 31.2 g 108.2 g
22木	ご飯		さばの味噌煮風 おっきりこみ キャベツの甘酢和え	米、三温糖、でんぷん、炒め油、里芋、★ウェーブワンタン、砂糖、ごま油、白ごま	★さば、赤みそ、白みそ、鶏肉、牛乳	生姜、大根、人参、しめじ、こんにゃく、長葱、チンゲンサイ、キャベツ、小松菜	751 kcal 30.6 g 21.9 g 109.3 g
23金	文化発表会頑張ろう献立			米、押麦、★小麦粉、★生パン粉、★ソフトパン粉、揚げ油、砂糖、さつまいも、白ごま	豚ひれ、★たまご、生わかめ、★冷凍生揚げ、赤みそ、白みそ、花かつお、牛乳	人参、大根、長葱、小松菜、キャベツ、みかん	841 kcal 31.8 g 19.3 g 136.4 g
	たしかつ丼		さつま芋の味噌汁 小松菜のおかかあえ 果物(みかん)				
27火	ご飯		ぶりの照り焼き じゃこごまあえ けんちん汁	米、でんぷん、砂糖、油、練りごま、白ごま、炒め油、里芋	★ぶり、ちりめんじゃこ、鶏肉、★冷凍生揚げ、牛乳	生姜、小松菜、人参、キャベツ、ごぼう、大根、長葱、こんにゃく、干し椎茸	804 kcal 35.5 g 25.6 g 109.4 g
28水	フレンチトースト		ポークビーンズ 海藻サラダ リクエスト	★国内産小麦粉食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、赤ざらめ、★小麦粉、ごま油	調理用牛乳、★たまご、豚肉、ベーコン、大豆、レンズ豆、海草ミックス(乾燥)、牛乳	セロリー、人参、玉葱、トマトピューレ、キャベツ、★りょうとうもやし、きゅうり、切干し大根	799 kcal 33.3 g 33.9 g 104.5 g
29木	鉄分たっぷり献立			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、チンゲンサイ、セロリー、みかん	745 kcal 30.5 g 19.8 g 117 g
	えびピラフ		ポテトとレバーの マリアナソース チンゲン菜と卵のスープ 果物(みかん) 				
30金	鮭と小松菜の クリームパスタ		りっちゃん元気サラダ かぼちゃプリン 	★スパゲッティ、油、炒め油、★小麦粉、バター、生クリーム、砂糖、白ごま	★さけ、ベーコン、調理用牛乳、粉チーズ、刻み昆布、花かつお、アガー、牛乳	人参、玉葱、小松菜、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、赤パプリカ、かぼちゃペースト	807 kcal 31.7 g 32.9 g 106.3 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	796	31.8
板橋区中学校給食摂取基準	777～888	26.9～41.5