

# 10月 給食献立表

「体力向上月間」  
「世界食料デー」月間

令和6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<br>たんぱく質<br>脂質         |
|------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                          | 主食                        | 飲み物                                                                                 | おかず                                                                                                                             |                                                                   |                                              |                                                             |                              |
| 1火                                       | チキンライス                    |    | チーズオムレツ<br>ひよこ豆のスープ<br>果物（梨）                                                                                                    | 米、★バター、油、★生クリーム、炒め油                                               | 鶏肉、鶏ひき肉、★たまご、★ダイスチーズ、★調理用牛乳、ベーコン、ひよこ豆、★牛乳    | 人参、玉葱、★マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、トマトペースト、セロリー、キャベツ、小松菜、梨          | 802 kcal<br>32.0 g<br>33.6 g |
| 2 学 期 中 間 考 査 10/2 (水)・3 (木) < 給 食 な し > |                           |                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                   |                                              |                                                             |                              |
| 4金                                       | 四川豆腐丼                     |    | 切り干し大根のナムル<br>フルーツポンチ <b>7-3-8-1 リクエスト</b>                                                                                      | 米、★麦、炒め油、三温糖、でんぷん、ごま油、白ごま、砂糖、水あめ                                  | 豚ひき肉、★冷凍豆腐、寒天(缶)、★牛乳                         | にんにく、生姜、干し椎茸、人参、たけのこ水煮、長葱、★ザーサイ、切干し大根、小松菜、もやし、黄桃缶、パイン缶、りんご缶 | 776 kcal<br>26.3 g<br>19.1 g |
| 7月                                       | ハニーフレンチトース                |    | 鶏肉と大豆のトマト煮<br>パインヨーグルト                                                                                                          | ★食パン、はちみつ、★バター、じゃがいも、炒め油                                          | ★調理用牛乳、★たまご、鶏肉、★大豆、★プレーンヨーグルト、★牛乳            | 人参、キャベツ、玉葱、セロリー、にんにく、ポイルトマト、パイン缶                            | 771 kcal<br>32.4 g<br>28.7 g |
| 8火                                       | ご飯                        |    | さばの味噌煮<br>のっぺい汁<br>キャベツの甘酢和え                                                                                                    | 米、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(辛)、白みそ(辛)、鶏肉、★牛乳                     | 生姜、長葱、大根、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、キャベツ、小松菜                          | 817 kcal<br>32.9 g<br>23.8 g |
| 9水                                       | 大豆入りひじきごはん                |    | ししゃもの南蛮漬<br>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(生干し)、赤みそ(辛)、白みそ(辛)、★牛乳 | 人参、長葱、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ、小松菜                                | 751 kcal<br>31.3 g<br>23.0 g |
| 10木                                      | 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、米粉、ブルーベリージャム                             | ベーコン、豚ひき肉、レバーチップ、★粉チーズ、白いんげん豆ペースト、★牛乳        | 玉葱、人参、なす、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    | 748 kcal<br>28.4 g<br>23.7 g |
|                                          | ボロネーゼ                     |    | キャロットポテトサラダ<br>米粉ケーキ（ブルーベリースソース）                                                                                                |                                                                   |                                              |                                                             |                              |
| 11金                                      | さんまご飯                     |  | 里芋と冬瓜のそぼろ煮<br>土佐和え<br>果物（ぶどう）                                                                                                   | 米、★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<br>34.3 g<br>33.8 g |
| 15火                                      | お月見献立 ～十三夜～               |                                                                                     |                                                                                                                                 | 米、もち米、むき栗、黒ごま、炒め油、さつまいも                                           | ★さば、鶏肉、★油揚げ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)、★牛乳                | ごぼう、人参、大根、こんにゃく、小松菜、長葱、柿                                    | 754 kcal<br>31.6 g<br>24.1 g |
|                                          | 栗ごはん                      |  | さばの文化干し<br>さつまい汁<br>果物（柿）                                                                                                       |                                                                   |                                              |                                                             |                              |
| 16水                                      | 世界食糧デー SDGsメニュー           |                                                                                     |                                                                                                                                 | 米、白ごま、三温糖、砂糖、★アーモンドダイス、★アーモンドパウダー                                 | 刻み昆布、花かつお、鶏肉、高野豆腐、★たまご、★牛乳                   | たけのこ水煮、しらたき、人参、玉葱、冷凍さやいんげん、小松菜、もやし                          | 782 kcal<br>33.3 g<br>23.6 g |
|                                          | ご飯<br>エコふりかけ              |  | 凍り豆腐の卵とし<br>野菜のアーモンドあえ                                                                                                          |                                                                   |                                              |                                                             |                              |
| 17木                                      | ご飯<br>小松菜のふりかけ            |  | 赤魚の韓国風焼き<br>ワカメスープ<br>パンチビーンズ                                                                                                   | 米、油、白ごま、砂糖、ごま油、でんぷん、★揚げ油                                          | ★ちりめんじゃこ、★あかうお、鶏肉、★豆腐、生わかめ、★大豆、★牛乳           | 小松菜、生姜、にんにく、長葱、人参、えのきたけ、チンゲンサイ                              | 766 kcal<br>38.0 g<br>23.3 g |
| 18金                                      | かきたまうどん                   |  | 揚げごま団子                                                                                                                          | ★うどん、油、炒め油、でんぷん、さつまいも、白玉粉、三温糖、白ごま、★揚げ油                            | 鶏肉、★油揚げ、生わかめ、★たまご、★牛乳                        | 人参、大根、こんにゃく、干し椎茸、ぶなしめじ、小松菜、長葱                               | 764 kcal<br>26.5 g<br>27.8 g |
| 21月                                      | セサミトースト                   |  | 秋野菜のクリーム煮<br>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                                      | 736 kcal<br>27.5 g<br>31.5 g |
| 22火                                      | 豆乳担々麺                     |  | ゼリーフライ                                                                                                                          | ★中華めん、ごま油、三温糖、白すりごま、練りごま、炒め油、じゃがいも、★薄力粉、★ソフトパン粉、★揚げ油              | 豚ひき肉、★豆乳、★おから、★たまご、★調理用牛乳、★牛乳                | もやし、人参、キャベツ、小松菜、にんにく、生姜、長葱、玉葱                               | 804 kcal<br>35.0 g<br>31.0 g |
| 23水                                      | ご飯                        |  | くろむつのごま味噌焼き<br>野菜の生姜あえ<br>だんご汁                                                                                                  | 米、砂糖、白すりごま、白ごま、油、白玉団子、でんぷん                                        | ★くろむつ、白みそ(辛)、鶏肉、★冷凍生揚げ、★牛乳                   | キャベツ、かぶ、生姜、ごぼう、大根、こんにゃく、人参、長葱                               | 796 kcal<br>31.9 g<br>25.0 g |
| 24木                                      | とれたて村給食 ～北海道十勝清水町産にんにく～   |                                                                                     |                                                                                                                                 | 米、炒め油、でんぷん、★小麦粉、★春巻きの皮(生)、★揚げ油、ビーフン、ごま油                           | 豚ひき肉、鶏肉、★豆腐、★効用ヨーグルト、★牛乳                     | にんにく、長葱、生姜、玉葱、人参、万能ねぎ、チンゲンサイ、にら                             | 799 kcal<br>31.1 g<br>23.0 g |
|                                          | シナガック<br>(フィリピン風がーリックライス) |  | ルンピアシヤンハイ(フィリピン風春巻き)<br>香味野菜とビーフンのスープ<br>ヨーグルト                                                                                  |                                                                   |                                              |                                                             |                              |
| 25金                                      | 文化発表会 頑張ろう献立              |                                                                                     |                                                                                                                                 | 米、★麦、炒め油、さつまいも、じゃがいも、★バター、油、★小麦粉、ごま油、砂糖                           | 豚肉、★ピザチーズ、海草ミックス(乾燥)、粉寒天、★牛乳                 | にんにく、生姜、玉葱、人参、福神漬、キャベツ、りょうくとうもやし、きゅうり、みかん缶                  | 889 kcal<br>26.1 g<br>25.1 g |
|                                          | 小江戸カレーライス                 |  | 海藻サラダ <b>9-5 リクエスト</b><br>☆金メダルゼリー☆                                                                                             |                                                                   |                                              |                                                             |                              |
| 29火                                      | 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、豚肝臓、★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        | 750 kcal<br>31.1 g<br>20.2 g |
|                                          | えびピラフ                     |  | ポテトとレバーの<br>マリアナソース<br>小松菜と卵のスープ<br>果物(みかん)  |                                                                   |                                              |                                                             |                              |
| 30水                                      | 豚キムチ丼                     |  | 中華サラダ<br>のり塩オープンポテト                                                                                                             | 米、ごま油、白すりごま、砂糖、でんぷん、緑豆春雨(乾)、油、三温糖、白ごま、じゃがいも                       | 豚肉、乾燥わかめ、あおのり、★牛乳                            | にんにく、生姜、白菜キムチ、玉葱、人参、にら、長葱、もやし、白菜、切干し大根、キャベツ、きゅうり            | 780 kcal<br>26.6 g<br>21.0 g |
| 31木                                      | ブックメニュー ～「サラダでげんき」より～     |                                                                                     |                                                                                                                                 | ★スパゲッティ、ハーフ、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<br>31.7 g<br>32.9 g |
|                                          | 鮭と小松菜の<br>クリームパスタ         |  | りっちゃんの元気サラダ<br>かぼちゃプリン                                                                                                          |                                                                   |                                              |                                                             |                              |

☆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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|--------------|-----------------|--------------|
| 10月平均        | 787             | 30.9         |
| 板橋区中学校給食摂取基準 | 777～888         | 26.9～41.5    |