

令和7年 10月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日		献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
3金	鉄分たっぷりメニュー Fe	家常豆腐丼 スパイシーポテトビーンズ	○	牛乳、冷凍生揚げ、豚肉 赤みそ、大豆	米、押麦、油、ごま油 砂糖、でんぷん じゃがいも、揚げ油	生姜、人参、たけのこ水煮、 しめじ、白菜、にんにく、 チンゲンサイ	806 kcal 31.1 g
6月	十五夜	お月見うどん 魚の天ぷら お月見ゼリー	○	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ うずら卵水煮、ホキ たまご、粉寒天	うどん、油、でんぷん 強力粉、揚げ油、砂糖	大根、人参、白菜、長葱、小松菜、 干し椎茸、ぶどうジュース、 黄桃缶	785 kcal 38.4 g
7火		麦ご飯 いかの薬味焼き 豆腐のカレー煮 海藻サラダ	○	牛乳、いか、赤みそ、豚肉、 冷凍豆腐、海草ミックス	米、押麦、砂糖、油 でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、 ぶなしめじ、糸こんにゃく、 チンゲンサイ、きゅうり、 キャベツ	751 kcal 37.4 g
8水		キムタクごはん 春巻き 根菜の利休汁 くだもの	○	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉 豚肉、白みそ	米、押麦、油、白ごま、 ごま油、春雨、砂糖、 でんぷん、春巻きの皮 小麦粉、揚げ油 じゃがいも、練りごま	長葱、たくあん、白菜、キムチ、 にんにく、生姜、干し椎茸、 たけのこ水煮、キャベツ、 干し椎茸、ごぼう、人参、大根、 小松菜、こんにゃく、梨	756 kcal 26.0 g
9木		中華丼 切り干し大根のナムル さつまいもドーナツ	○	牛乳、豚肉、いか うずら卵水煮、 かまぼこ、たまご、 調理用牛乳	米、押麦、炒め油、でんぷん ごま油、白ごま、砂糖、 製菓用米粉、さつまいも バター、油、揚げ油、粉砂糖	生姜、にんにく、干し椎茸、 ぶなしめじ、玉葱、人参、 たけのこ水煮、キャベツ、 チンゲンサイ、切り干し大根、 もやし、小松菜	814 kcal 26.6 g
10金	目の愛護デー	手作りピザ 白菜のクリームスープ キャロットオレンジゼリー	○	牛乳、調理用牛乳、 ウィンナー、ピザチーズ 鶏肉、ひよこ豆、アガー	強力粉、薄力粉、三温糖 油、じゃがいも、小麦粉 生クリーム、砂糖	にんにく、玉葱、ポイルトマト、 ピーマン、マッシュルーム水煮、 人参、白菜、小松菜、粒コーン缶、 オレンジジュース、レモン果汁	792 kcal 30.6 g
14火		麦ご飯 魚のにんにくみそ焼き 茎わかめのきんぴら 吉野汁	○	牛乳、さば、赤みそ、豚肉、 茎わかめ、鶏肉、油揚げ	米、押麦、砂糖、ごま油 白ごま、でんぷん	にんにく、長葱、ごぼう、人参、 糸こんにゃく、こんにゃく、 大根、えのきたけ、小松菜	785 kcal 33.8 g
15水	インドの料理	ナン バターチキンカレー 彩りサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏肉 プレーンヨーグルト ツナ油漬	ナン、油、じゃがいも バター、生クリーム オリーブ油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、 トマトピューレ、ポイルトマト、 キャベツ、小松菜、黄パプリカ、 人参、きゅうり、レモン果汁、 黄桃缶、みかん缶、りんご缶	740 kcal 30.5 g
16木		高菜とじゃこチャーハン ジャンボ揚げ餃子 卵入り野菜スープ	○	牛乳、しらす干し 鶏ひき肉、赤みそ、鶏肉 たまご	米、押麦、油、炒め油 ごま油、餃子の皮、 小麦粉、揚げ油、でんぷん	高菜漬、長葱、キャベツ、にら、 玉葱、にんにく、生姜、干し椎茸、 たけのこ水煮、人参、大根、 チンゲンサイ	785 kcal 29.3 g
17金		麦ご飯 小魚の南蛮漬 糸寒天入りサラダ 呉汁	○	牛乳、ニギス、生わかめ 糸寒天、鶏肉、豆腐、大豆 白みそ、赤みそ	米、押麦、でんぷん、 小麦粉、揚げ油、砂糖、 白ごま、油、じゃがいも	長葱、キャベツ、もやし、 小松菜、人参、玉葱、大根、 こんにゃく、しめじ	771 kcal 30.4 g
20月		ホイコーロー丼 ワンタンスープ	○	牛乳、豚肉、ハチみそ 赤みそ、鶏肉、なると	米、押麦、炒め油、砂糖 でんぷん ウェーブワンタン	にんにく、生姜、キャベツ、 人参、玉葱、ピーマン、パプリカ、 たけのこ水煮、白菜、長葱、 小松菜	746 kcal 31.0 g
21火		麦ご飯 のりの佃煮 小松菜入り卵焼き 根菜の煮物	○	牛乳、のり、たまご 鶏ひき肉、ひじき、鶏肉	米、押麦、砂糖、油、 炒め油、三温糖	干し椎茸、長葱、小松菜、 れんこん、たけのこ水煮、ごぼう、 人参、こんにゃく、大根、 さやいんげん	768 kcal 31.5 g
22水	★7年2組リクエスト	★きな粉揚げパン イタリアンサラダ トマトシチュー	○	牛乳、きな粉、鶏肉、大豆	米粉ミックスパン、砂糖、 揚げ油、油、じゃがいも、 バター、生クリーム	キャベツ、きゅうり、人参、 にんにく、生姜、玉葱、セロリー、 トマトピューレ	761 kcal 33.9 g
23木	とれたて村 長野県産しめじ ★5組リクエスト	照り焼きチキンとしめじのスパゲッティ 小松菜とツナのサラダ ★ガトーショコラ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉 刻みのみ、ツナ油漬 たまご、調理用牛乳	スパゲッティ、 オリーブ油、でんぷん、 揚げ油、三温糖、白ごま、油、 砂糖、バター、製菓用米粉、 チョコレート、粉砂糖	にんにく、玉葱、ごぼう、しめじ、 生姜、キャベツ、人参、小松菜	822 kcal 31.2 g
24金		あぶたま丼 磯香和え くだもの	○	牛乳、鶏肉、たまご 油揚げ、刻みのみ	米、押麦、炒め油、 砂糖、でんぷん	玉葱、人参、万能ねぎ、小松菜、 えのきたけ、もやし、りんご	784 kcal 29.7 g
25土	学習発表会	チキンライス ABCスープ じゃがいものハニーサラダ かぼちゃ蒸しパン	○	牛乳、鶏肉、鶏肉、たまご 調理用牛乳	米、押麦、バター、油、 ABCマカロニ、 じゃがいも、揚げ油、 はちみつ、薄力粉、砂糖	人参、玉葱、トマト、にんにく、 マッシュルーム水煮、 冷凍グリーンピース、 セロリー、キャベツ、小松菜、 きゅうり、かぼちゃペースト	743 kcal 23.5 g
28火	鉄分たっぷりメニュー Fe	わかめご飯 白身魚のもみじ焼き ごまあえ 鶏団子の味噌汁	○	牛乳、炊き込みわかめ たら、白みそ、鶏ひき肉 たまご、赤みそ	米、押麦、白ごま、 マヨネーズ、すりごま、 砂糖、ソフトパン粉、 でんぷん	人参、小松菜、もやし、長葱、 生姜、白菜、大根	756 kcal 36.2 g
29水		ガーリックライス れんこん入りハンバーグ 洋風卵スープ	○	牛乳、ベーコン 豚ひき肉、たまご 調理用牛乳、鶏肉 ひよこ豆	米、押麦、バター、油、 ソフトパン粉、砂糖、 じゃがいも	にんにく、パセリ、れんこん、 玉葱、マッシュルーム水煮、 人参、小松菜	852 kcal 32.3 g
30木	★9年1組リクエスト	麦ご飯 ★山賊焼き 華風野菜 厚揚げと大根の味噌汁	○	牛乳、鶏もも肉、豚肉、 生揚げ、赤みそ、白みそ	米、押麦、でんぷん、 揚げ油、砂糖、ごま油、 じゃがいも	にんにく、生姜、大根、 きゅうり、キャベツ、小松菜	815 kcal 31.2 g
31金		スパゲッティあけぼのソースがけ 紫キャベツのサラダ スイートパンプキン	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 ピザチーズ、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、 小麦粉、バター、油、 生クリーム、ごま油、 砂糖、さつまいも	玉葱、人参、ぶなしめじ、 エリンギ、キャベツ、 レッドキャベツ、かぼちゃ	779 kcal 23.9 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

★…リクエストメニュー

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月分平均	781	30.9
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4