

令和8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			I類糖 -
				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	たんばく質
2金		五目うどん 肉まん風蒸しパン アセロラゼリー	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ 油揚げ,鶏ひき肉 赤みそ,アガー	うどん,油,でんぷん 小麦粉,砂糖,ごま油	大根,人参,白菜,長葱,小松菜 こんにゃく,干し椎茸,玉葱 たけのこ水煮 アセロラジュース	778 kcal 31.8 g
6火		ジャンバラヤ ツナのキッシュ 秋のポトフ	○	牛乳,鶏肉,ホキ ウィンナー,ツナ油漬 ピザチーズ,調理用牛乳 たまご,ベーコン,大豆	米,押麦,油,バター 生クリーム さつまいも	にんにく,玉葱,セロリー 人参,ピーマン,赤パプリ 黄パプリカ,ほうれんそう れんこん,キャベツ	804 kcal 34.2 g
7水	★5組リクエスト	★塩バターラーメン 大豆とポテトのガーリック揚げ りんごゼリー	○	牛乳,豚肉,なると 生わかめ,大豆,アガー	中華めん,油,ごま油 バター,じゃがいも 揚げ油,砂糖	にんにく,生姜,人参 キャベツ,もやし,長葱 りんごジュース	748 kcal 30.3 g
8木	北海道メニュー	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き いも団子汁 北海道ヨーグルト	○	牛乳,鮭,白みそ,鶏肉 油揚げ,ヨーグルト	米,押麦,バター いもだんご	生姜,玉葱,人参,しめじ キャベツ,白菜,ごぼう,長葱 小松菜	811 kcal 37.0 g
9金	フックメニュー がまくんとかえるくんシリーズ 「ふたいはいっしょ」	キャロットライス チキンクリームがけ フレンチサラダ チョコチップクッキー	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳 ピザチーズ,たまご	米,押麦,油,バター 小麦粉,生クリーム 砂糖,三温糖,薄力粉	人参,玉葱,にんにく マッシュルーム水煮 キャベツ,小松菜,粒コーン缶	854 kcal 23.2 g
13火		麦ご飯 鯖のみそ煮 切り干し大根のピリ辛あえ かきたま汁	○	牛乳,さば,赤みそ 八丁みそ,鶏肉,豆腐 たまご,生わかめ	米,押麦,三温糖 でんぷん,白ごま,砂糖 ごま油,じゃがいも	生姜,長葱,切干し大根,人参 小松菜,もやし,干し椎茸	806 kcal 35.9 g
14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,豆腐,白みそ	米,押麦,油,白ごま ごま油,緑豆春雨,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,ぶどう	789 kcal 27.3 g
15木	鉄分たっぷりメニュー Fe	家常豆腐丼 ナムル さつま芋ドーナツ	○	牛乳,冷凍生揚げ,豚肉 赤みそ,たまご 調理用牛乳	米,押麦,油,ごま油,砂糖 でんぷん,白ごま 米粉,さつまいも バター,揚げ油,粉砂糖	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,キャベツ もやし,小松菜	856 kcal 29.6 g
16金		手作りピザパン 白菜のクリームスープ 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,大豆,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,ポイルトマト 玉葱,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	792 kcal 30.6 g
19月		麦ご飯 小魚の南蛮漬 糸寒天入りサラダ 肉じゃが	○	牛乳,にぎす,生わかめ 糸寒天,豚肉	米,押麦,でんぷん 揚げ油,砂糖,白ごま,油 じゃがいも	長葱,キャベツ,もやし,きゅうり, 人参,玉葱,糸こんにゃく	796 kcal 31.7 g
20火	フックメニュー 「ハリー・ポッターと 炎のゴブレット」	鶏肉ときのこのピラフ ミートパイ 洋風卵スープ	○	牛乳,鶏肉,牛ひき肉 鶏ひき肉,ベーコン たまご,大豆	米,押麦,オリーブ油 バター,油,薄力粉 パイ皮,炒め油 じゃがいも	にんにく,玉葱,人参 ぶなしめじ,エリンギ グリーンピース,セロリー マッシュルーム水煮,小松菜	893 kcal 31.8 g
21水	ルーマニア料理	黒砂糖パン チョルバ（スープ） ミティティー（肉団子） キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン 大豆,ヨーグルト 牛ひき肉,豚ひき肉 たまご,調理用牛乳	黒砂糖パン,油 じゃがいも,パン粉 砂糖	にんにく,生姜,セロリー 玉葱,人参,ポイルトマト レモン汁,キャベツ きゅうり,粒コーン缶	790 kcal 36.6 g
22木		あぶたま丼 磯香和え くだもの	○	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,刻みのり	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 梨	776 kcal 30.8 g
23金		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,さわか,赤みそ 豚肉,くさわかめ,鶏肉 油揚げ,かまぼこ	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	807 kcal 35.4 g
26月	★9年1組リクエスト	★2色揚げパン(きなこ&ココア) 小松菜とツナのサラダ レンズ豆のシチュー	○	牛乳,きな粉 スキムミルク,ツナ 鶏肉	米粉ミックスパン グラニュー糖,砂糖 揚げ油,白ごま,油 じゃがいも	キャベツ,小松菜,にんにく 玉葱,人参,ポイルトマト トマトピューレ	754 kcal 33.1 g
27火		麦ご飯 いかの香味焼き 豆腐のカレー煮 海藻サラダ	○	牛乳,いか,白みそ,豚肉 豆腐,海草ミックス	米,押麦,油,砂糖 でんぷん,ごま油	生姜,にんにく,長葱,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,もやし	751 kcal 37.7 g
28水	★7年3組リクエスト	高菜とじゃこチャーハン ★ジャンボ揚げ餃子 春雨と豆腐のスープ	○	牛乳,ちりめんじゃこ 鶏ひき肉,赤みそ,鶏肉 豆腐,生わかめ,うずら卵	米,押麦,油,ごま油 餃子の皮,小麦粉 揚げ油,緑豆春雨 白ごま	高菜漬,長葱,キャベツ にら,玉葱,にんにく,生姜 人参,小松菜	809 kcal 29.3 g
29木	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 ごま和え 鶏団子のみそ汁	○	牛乳,炊き込みわかめ メルルーサ,白みそ 鶏ひき肉,たまご 油揚げ,赤みそ	米,押麦,白ごま マヨネーズ,白すりごま 砂糖,米パン粉,でんぷん	人参,小松菜,もやし,長葱 生姜,白菜	793 kcal 37.9 g
30金		スパゲティー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,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 赤キャベツ かぼちゃペースト	781 kcal 24.0 g
31土	学習発表会	米粉のハヤシライス じゃがいものハニーサラダ お星さまゼリー	○	牛乳,豚肉,豆乳 アガー	米,押麦,油,じゃがいも 砂糖,赤ざらめ,米粉 揚げ油,はちみつ	にんにく,生姜,玉葱,人参 マッシュルーム水煮 トマトピューレ,きゅうり, グリーンピース,キャベツ ぶどうジュース,ナタデココ	877 kcal 24.4 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。

区分	エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
10月分平均	803	31.6
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4