

令和7年度 10月献立

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質
1 水	◇高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのじゃこ和え さつま芋のりんご煮 ◇鉄分強化献立	○	鶏ひき肉、大豆、高野豆腐、★ちりめんじゃこ、★牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、でんぷん、ごま油、★白ごま、さつまいも、★バター	生姜、干し椎茸、人参、玉葱、たけのこ水煮、キャベツ、小松菜、★りんご	888 kcal 40.3 g 27.9 g
2 木	◇バリエリア レモンドレッシングサラダ ◇ソパテアホ（にんにくスープ） ◇世界の料理 スペイン	○	鶏肉、いか、★むきえび、★たまご、★牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、★ソフトパン粉	セロリー、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン（果汁）、トマト	748 kcal 32.5 g 25.6 g
3 金	八宝麺 ◇かぼちゃ春巻き わかめスープ ◇旬の食材 かぼちゃ	○	豚肉、いか、★むきえび、なると、★うすら卵水煮、鶏ひき肉、★ピザチーズ、鶏肉、生わかめ、★たまご、★牛乳	★中華めん、油、でんぷん、ごま油、三温糖、★小麦粉、★春巻きの皮、★白ごま	生姜、にんにく、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、キャベツ、もやし、小松菜、かぼちゃ、長葱	885 kcal 46.2 g 32.2 g
6 月	◇里芋ごはん こんにゃくサラダ どさんこ汁 ◇お月見団子 ◇十五夜	○	油揚げ、板なしがまほこ、豚肉、豆腐、白みそ、大豆、★牛乳	米、もち米、里芋、三温糖、油、★白ごま、じゃがいも、★バター、白玉団子、でんぷん	しめじ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、大根、粒コーン、小松菜、長葱	861 kcal 28.7 g 24.9 g
7 火	わかめごはん かつおのかりんと揚げ 豚汁	○	炊き込みわかめ、かつお、豚肉、白みそ、赤みそ、大豆、油揚げ、★牛乳	米、でんぷん、油、三温糖、じゃがいも	生姜、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、小松菜、長葱	861 kcal 43.2 g 26.9 g
8 水	コーンマヨトースト ホークビーンズ じゃがいもハニーサラダ	○	豚肉、大豆、★ピザチーズ、★牛乳	★食パン、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖、油、★バター、★小麦粉、はちみつ	粒コーン、クリームコーン缶、にんにく、生姜、玉葱、人参、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ	837 kcal 30.6 g 41.5 g
9 木	麦ごはん ◇鶏ちゃん焼き すまし汁 骨太ふりかけ ◇郷土料理：岐阜県	○	鶏もも肉、赤みそ、豆腐、なると、刻み昆布、★ちりめんじゃこ、花かつお、★牛乳	米、米粒麦、三温糖、油、でんぷん、★白ごま	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、人参、玉葱、大根、小松菜、長葱	776 kcal 36.8 g 23.1 g
10 金	◇キャロットライスのクリームソースかけ バジルドレッシングサラダ くだもの ◇目の愛護デー	○	鶏肉、いか、★むきえび、★調理用牛乳、白みそ、★牛乳	米、米粒麦、★バター、油、米粉、★生クリーム、オリーブ油、三温糖	人参、にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、トマト、バジル、梨（予定）	827 kcal 30.2 g 30.2 g
14 火	菜めし 鮭のみそマヨ焼き じゃがいもきんぴら けんちん汁	○	魚、赤みそ、豚肉、さつま揚げ、鶏肉、豆腐、★牛乳	米、ごま油、★白ごま、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖、油	小松菜、パセリ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、冷凍グリーンピース、大根、こんにゃく、長葱	881 kcal 42.1 g 31.7 g
15 水	シナモントースト かぶのクリーム煮 シーザーサラダ	○	鶏肉、★調理用牛乳、白みそ、★ピザチーズ、ベーコン、★牛乳	★食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖、油、じゃがいも、米粉、★バター、★生クリーム、オリーブ油、三温糖	にんにく、人参、玉葱、かぶ、マッシュルーム水煮、小松菜、きゅうり、キャベツ、レモン（果汁）	810 kcal 26.5 g 44.4 g
16 木	カレーうどん 大根サラダ 米粉のココアミニケーキ	○	豚肉、油揚げ、白いんげん豆ペースト、★牛乳	★うどん、油、でんぷん、三温糖、ごま油、★白すりごま、★白ごま、砂糖、米粉	玉葱、人参、小松菜、長葱、キャベツ、大根、きゅうり	841 kcal 29.4 g 34.0 g
17 金	◇もぶり（広島） ◇くじらの竜田揚げ ◇ヒカド ◇食育の日 郷土料理：広島県・長崎	○	鶏肉、油揚げ、くじら肉、豆腐、★牛乳	米、油、三温糖、★白ごま、でんぷん、さつまいも	ごぼう、人参、干し椎茸、生姜、大根、こんにゃく、長葱	881 kcal 42.1 g 30.0 g
20 月	◇チョコサンド ◇ワッペルソーイ ◇フリッツ ◇世界の料理 ベルギー	○	鶏肉、★調理用牛乳、★牛乳	★コッペパン、★チョコレートクリーム、油、★生クリーム、★バター、★小麦粉、じゃがいも	セロリー、玉葱、人参、かぼちゃ、パセリ	858 kcal 28.2 g 42.2 g
21 火	◇ブルコキ丼 根菜サラダ ◇トックスープ ◇世界の料理 韓国	○	豚肉、ツナ油漬、鶏肉、★たまご、★牛乳	米、米粒麦、三温糖、でんぷん、ごま油、油、★白ごま、トック	玉葱、人参、だいずもやし、もやし、しめじ、えのきたけ、生姜、にんにく、★りんご、にら、れんこん、大根、小松菜、干し椎茸、たけのこ水煮	884 kcal 36.9 g 28.0 g
22 水	海鮮らーめん 3色ナムル ◇スイートポテト ◇旬の食材 さつまいも	○	豚肉、いか、★むきえび、★うすら卵水煮、なると、生わかめ、★調理用牛乳、★たまご、★牛乳	★中華めん、ごま油、でんぷん、三温糖、★白ごま、さつまいも、★バター、★生クリーム	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ水煮、キャベツ、にら、もやし、小松菜	832 kcal 35.7 g 27.9 g
23 木	◇鶏肉としめじの炊き込みごはん バリバリサラダ 吉野汁 ◇とれたて村 しめじ（長野県駒ヶ根市）	○	鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、★牛乳	米、もち米、油、三温糖、★しゅうまいの皮、油、★白ごま、じゃがいも、でんぷん	人参、干し椎茸、ごぼう、しめじ、白菜、きゅうり、生姜、大根、長葱、小松菜	882 kcal 31.7 g 35.8 g
24 金	◇ナシゴレン ◇マレーシア風野菜のピクルス ◇マレーシア風ABCスープ ◇世界の料理 マレーシア	○	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、★むきえび、豚肉、★牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、人参、きゅうり、大根、トマト、キャベツ、ポイルトマト、粒コーン	754 kcal 33.9 g 23.0 g
25 土	コメッコチキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	鶏肉、★ピザチーズ、生わかめ、★フレンヨーグルト、★牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、米粉、赤ざらめ、★白ごま、三温糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、キャベツ、きゅうり、粒コーン、みかん缶、★黄桃缶、★りんご缶、パイン缶	878 kcal 28.0 g 28.3 g
28 火	チキンピラフ チーズオムレツ トマトスープ	○	鶏肉、鶏ひき肉、★たまご、★ピザチーズ、★調理用牛乳、ひよこ豆、★牛乳	米、油、★バター、じゃがいも、★生クリーム、三温糖、★ホイールマカロニ	にんにく、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、粒コーン、ポイルトマト、小松菜	882 kcal 38.0 g 33.4 g
29 水	ひじきチャーハン ししゃものごま衣揚げ ザーサイスープ	○	焼き豚、ひじき、ししゃも、あおのり、★たまご、鶏肉、豆腐、★牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、★小麦粉、★白ごま、でんぷん、ごま油	人参、長葱、冷凍グリーンピース、生姜、たけのこ水煮、もやし、ザーサイ、小松菜	832 kcal 33.6 g 34.0 g
30 木	麦ごはん ◇家常豆腐 ピーマンの野菜和え ◇世界の料理 中国	○	生揚げ、豚肉、赤みそ、ツナ水煮、白みそ、★牛乳	米、米粒麦、三温糖、油、でんぷん、ごま油、ピーマン	にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、キャベツ、小松菜、粒コーン、長葱、えのきたけ	823 kcal 33.3 g 27.9 g
31 金	ミートビーンズスバゲッティ ごぼうサラダ ◇パンフキンパイ ◇ハロウィン	○	豚ひき肉、大豆、★ピザチーズ、★牛乳	★スバゲッティ、オリーブ油、三温糖、油、★白ごま、★バター、★生クリーム、★パイ皮	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、ポイルトマト、トマトピューレ、ごぼう、きゅうり、かぼちゃ	889 kcal 34.3 g 38.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月分平均	846	34.6
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5