

[令和8年10月 献立表]

2026年10月

板橋区立上板橋第二中学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	深川めし 豆アジの磯辺揚げ ちゃんこ煮 	○	1日 都民の日 東京都を味わおう!	★あさり, ★油揚げ, 豆アジ(予定), あおりの, 鶏肉, 赤みそ赤みそ, ★豆腐, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぶん, 揚げ油	生姜, 人参, ごぼう, 大根, 白菜, 長葱, 小松菜 758 kcal 38.9 g 29.0 g
2 金	回鍋肉丼 中華玉子スープ 塩昆布サラダ	○	給食委員考案 先生の好きな料理	豚肉, 赤みそ, ★うずら卵水煮, 鶏肉, ★たまご, 塩昆布, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぶん, ごま油, ★白ごま	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, キャベツ, 長葱, ビーマン, にら, 白菜 788 kcal 32.3 g 24.9 g
5 月	ナン キーマカレー チーズポテトサモサ アップルコンポート 	○	世界の料理: インド	豚ひき肉, ひよこ豆, ピザチーズ, 牛乳	ナン, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 油, バター, グラニュー糖, 餃子の皮, 揚げ油	にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, ★りんご 816 kcal 33.3 g 34.6 g
8 木	キャロットライズ えびクリームソースがけ バジルドレッシングサラダ くだもの	○	10日 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, 炒め油, 油, 小麦粉, 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) 786 kcal 28.5 g 27.9 g
9 金	ガーリックライス 鶏肉と大豆のトマト煮 キャロットドレッシングサラダ 	○	とれたて村給食 にんにく	ベーコン, 鶏肉, ★大豆, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, バター, じゃがいも, 三温糖, 油	にんにく, 玉葱, 人参, ボイルトマト, キャベツ, きゅうり, 白菜, 粒コーン 779 kcal 25.7 g 26.5 g
13 火	麦ごはん 家常豆腐(かじょうとうふ) ビーフンの野菜和え	○	世界の料理: 中国	★生揚げ, 豚肉, 赤みそ, ツナ油漬, 白みそ, 牛乳	米, 米粒麦, 三温糖, 炒め油, でんぶん, ごま油, ビーフン	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, キャベツ, 小松菜, 粒コーン, 長葱, えのきたけ 798 kcal 31.0 g 26.3 g
14 水	チョコサンド ワッテルゾーイ(ベルギー風クリームスープ) フリッツ(ベルギー風フライドポテト) ヨーグルト	○	世界の料理: ベルギー	鶏肉, 調理用牛乳, ヨーグルト, 牛乳	コッペパン, チョコレートクリーム, 炒め油, 生クリーム, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油	セロリ, 玉葱, 人参, かぼちゃ 843 kcal 31.6 g 35.3 g
15 木	海鮮らーめん 3色ナムル スイートポテト 	○		豚肉, ★いか, ★むきえび, なると, 生わかめ, 調理用牛乳, 牛乳	中華めん, ごま油, でんぶん, 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, 水煮メンマ, キャベツ, にら, ★もやし, 小松菜 780 kcal 29.8 g 23.6 g
16 金	もぶり(広島風混ぜごはん) くじらの竜田揚げ ヒカド(長崎風具だくさんスープ) 	○	食育の日 広島県・長崎県を 味わおう!	鶏肉, ★油揚げ, くじら肉, ★豆腐, 牛乳	米, 炒め油, 三温糖, ★白ごま, でんぶん, 揚げ油, さつまいも	ごぼう, 人参, 生姜, 大根, こんにゃく, 長葱 779 kcal 39.4 g 25.4 g
19 月	焼きカレーパン ツナドレッシングサラダ ABCスープ 	○	絵本のまち板橋 ブックメニュー 「フライパンじいさん」	豚ひき肉, ★大豆, ツナ油漬, 鶏肉, 牛乳	ショートニングパン, 炒め油, 三温糖, 小麦粉, ソフトパン粉, ごま油, 油, じゃがいも, ABCマカロニ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, トマトピューレ, れんこん, 大根, 小松菜, キャベツ 764 kcal 31.4 g 34.1 g
20 火	ブルコギ丼 ニラ卵スープ お菓子を目玉焼き	○		豚肉, ★豆腐, ★たまご, 粉寒天, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぶん, ごま油, 砂糖	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, 長葱, カルピスウォーター®, 黄桃缶 832 kcal 34.9 g 22.0 g
21 水	菜めし 鮭のごまみそ焼き じゃがいもきんぴら けんちん汁	○		★鮭(予定), 白みそ, 豚肉, さつま揚げ, 鶏肉, ★豆腐, 牛乳	米, ごま油, ★白ごま, 三温糖, ★練りごま, 揚げ油, じゃがいも, 炒め油	小松菜, ごぼう, 人参, 系こんにゃく, 冷凍グリーンピース, 大根, こんにゃく, 長葱 799 kcal 38.9 g 25.6 g
22 木	麦ごはん、骨太ふりかけ 鶏ちゃん焼き すまし汁 くだもの	○	岐阜県を味わおう!	鶏もも肉, 赤みそ, ★豆腐, なると, 刻み昆布, ★ちりめんじゃこ, 粉かつお, 牛乳	米, 米粒麦, 三温糖, 炒め油, でんぶん, ★白ごま	にんにく, 生姜, キャベツ, 人参, 玉葱, ★もやし, 大根, 小松菜, 長葱, ぶどう(予定) 777 kcal 35.5 g 23.0 g
23 金	生パスタのきのこソース レモンドレッシングサラダ じゃがいものミート焼き	○	25日世界パスタデー	鶏肉, ★むきえび, 調理用牛乳, ピザチーズ, 豚ひき肉, ★大豆, 牛乳	生パスタ, オリーブ油, 炒め油, 小麦粉, 油, バター, 生クリーム, 三温糖, じゃがいも, ソフトパン粉	玉葱, 人参, エリンギ, えのきたけ, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, レモン, にんにく, セロリ, マッシュルーム水煮, トマトピューレ 787 kcal 36.4 g 33.1 g
26 月	クファジュシー(沖縄豚肉の混ぜご飯) イナムドウチ(沖縄風具だくさん豚汁) くろむつの甘辛ソースがけ パインゼリー 	○	給食委員考案 沖縄県を味わおう!	★焼き豚, ひじき, 豚肉, 生わかめ, ★油揚げ, 白みそ, くらわん(予定), 粉寒天, 牛乳	米, 炒め油, 三温糖, 製菓用米粉, でんぶん, 揚げ油, ごま油, 砂糖	生姜, にんにく, 人参, 干し椎茸, 玉葱, キャベツ, こんにゃく, 長葱, パインジュース, パイン缶 780 kcal 37.1 g 22.2 g
27 火	チキンピラフ チーズオムレツ トマトスープ	○		鶏肉, ウィナー, 鶏ひき肉, ★たまご, ピザチーズ, 調理用牛乳, 牛乳	米, 炒め油, 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, 粒コーン, ボイルトマト, 小松菜 771 kcal 32.2 g 31.3 g
28 水	シナモントースト ポークビーンズ 揚げじゃがいものハニーサラダ	○		豚肉, ★大豆, ピザチーズ, 牛乳	食パン, ★ソフトマーガリン, バター, グラニュー糖, 炒め油, じゃがいも, 三温糖, 油, 小麦粉, 揚げ油, はちみつ	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 769 kcal 27.6 g 37.0 g
29 木	ガパオライス トムヤムクン風スープ さいころサラダ 	○	世界の料理: タイ	豚ひき肉, 鶏ひき肉, ★大豆, 鶏肉, ★むきえび, ★豆腐, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ごま油, じゃがいも, 油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ビーマン, 赤パプリカ, 長葱, 小松菜, レモン, きゅうり, 粒コーン 782 kcal 34.1 g 24.6 g
30 金	わかめうどん 大根サラダ パンプキンパイ 	○	31日ハロウィン	鶏肉, 生わかめ, 板なしかまぼこ, ★油揚げ, 牛乳	うどん, 油, 三温糖, ごま油, ★白すりごま, ★白ごま, バター, 生クリーム, ★パイ皮	人参, 玉葱, 長葱, キャベツ, 大根, きゅうり, かぼちゃ 764 kcal 26.8 g 30.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の納品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。

変更の際は、給食時間の放送などでお知らせします。

10月の給食目標
主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月分平均	787	32.9
板橋区学校給食 摂取基準	772~888	26.9~41.5