

令和7年10月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	水	都民の日 チリビーンズライズ 糸寒天のサラダ 牛乳	米, 油, 砂糖, 白ごま	鶏ひき肉, 大豆ミート, 大豆, 生わかめ, 糸寒天, 牛乳	にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマトジュース, トマトピューレ, キャベツ, もやし, きゅうり	741	29.3	18.1
3	金	リクエスト給食 味噌ラーメン 大豆とポテトのカリカリ揚げ 牛乳	中華めん, 油, 砂糖, パター, でんぶん, じゃがいも	鶏ひき肉, うずら卵水煮, 赤みそ, 大豆, 牛乳	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, にら, 粒コーン缶	783	35.5	25.2
6	月	十五夜 高野豆腐のそぼろ丼 小松菜の味噌汁 お月見団子, 牛乳	米, 米粒麦, 油, 砂糖, じゃがいも, 白玉団子	鶏ひき肉, 高野豆腐, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, きな粉, 牛乳	生姜, 干し椎茸, 人参, 長葱, 大根, こんにゃく, 小松菜	803	30.4	19.5
7	火	リクエスト給食 キムチチャーハン 豆乳坦々スープ りんごゼリー, 牛乳	米, 米粒麦, ごま油, 油, 練りごま, 砂糖	焼き豚, 鶏ひき肉, 冷凍生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 豆乳, アガー, 牛乳	長葱, 白菜, キムチ, 人参, 玉葱, 小松菜, にんにく, りんごジュース	764	29.3	24.0
8	水	リクエスト給食 きなこ揚げパン フンタンスープ サイダーボンチ, 牛乳	ミルクパン, 砂糖, ウェーブフンタン, 油, ごま油	きな粉, 鶏肉, なた, 牛乳	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, もやし, 白菜, 小松菜, りんご缶, パイン缶, みかん缶	801	30.1	27.8
9	木	ごはん, かつおの玉ねぎソース わかめの和えもの 味噌スープ, 牛乳	米, でんぶん, 油, 砂糖, 白ごま, ごま油, じゃがいも, 練りごま	かつお, 生わかめ, 鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 牛乳	玉葱, 生姜, きゅうり, 人参, 長葱, ごぼう, 大根, こんにゃく	806	33.5	24.8
10	金	リクエスト給食 柳川風丼 れんこんのバリバリサラダ くだもの (梨), 牛乳	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぶん	鶏肉, たまご, 牛乳	玉葱, ごぼう, さやいんげん, れんこん, キャベツ, 人参, 小松菜, 粒コーン缶, 梨	820	29.1	23.7
14	火	リクエスト給食 じゃこわかめごはん 鶏の唐揚げ 根菜のすまし汁, 牛乳	米, 白ごま, でんぶん, 油, 里芋	炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ, 鶏もも肉, 鶏肉, 生揚げ, 牛乳	生姜, にんにく, 人参, ごぼう, 大根, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 長葱	804	29.8	24.0
15	水	中華うま煮丼 豆腐のスープ くだもの (パイン缶), 牛乳	米, ごま油, 砂糖, でんぶん	鶏肉, うずら卵水煮, 白ちくわ, 豆腐, 牛乳	生姜, にんにく, 白菜, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, もやし, 長葱, 小松菜, こんにゃく, パイン缶	777	28.2	18.8
16	木	きんぴらごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁, 牛乳	米, もち米, 油, 砂糖, 白ごま, さつま芋	鶏ひき肉, 油揚げ, くらもつ, 鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 牛乳	人参, ごぼう, さやいんげん, 大根, 長葱, こんにゃく	760	34.0	23.5
17	金	世界の料理～南アフリカ～ イエローライス ポポティ レンズ豆のスープ, 牛乳	米, 米粒麦, 油, あんずジャム, じゃがいも	鶏ひき肉, 大豆ミート, たまご, 調理用牛乳, レンズ豆, 鶏肉, 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, ポイルトマト, トマトピューレ	767	34.1	20.4
20	月	リクエスト給食 ミルクパン, いちごジャム ポテトのミートソースグラタン 白いんげんのポタージュ, 牛乳	ミルクパン, いちごジャム, じゃがいも, パター, 小麦粉, 油, でんぶん	鶏ひき肉, 大豆, ビザチーズ, 大豆ミート, 白いんげん, 調理用牛乳, 牛乳	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマトピューレ, 粒コーン缶	861	39.0	33.1
21	火	さんまごはん 生揚げ入りかきたま汁 くだもの (柿), 牛乳	米, でんぶん, 油, 砂糖	さんま, 冷凍生揚げ, たまご, 牛乳	生姜, 大根, 長葱, 人参, 小松菜, 柿	796	28.6	29.4
22	水	とれたて村給食～しめじ～ しめじのカレーライス 和風サラダ 牛乳	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, パター, 砂糖	鶏肉, ビザチーズ, 白ちくわ, 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ポイルトマト, しめじ, キャベツ, 粒コーン缶, 小松菜, もやし	819	24.6	26.3
23	木	スパゲティクリームソース サイコロサラダ 牛乳	スパゲッティ, 油, 小麦粉, パター, 生クリーム, じゃがいも, 砂糖	鶏肉, 調理用牛乳, 牛乳	にんにく, 人参, 玉葱, ぶなしめじ, 小松菜, きゅうり, 粒コーン缶	758	26.4	31.8
27	月	ナチョスドック 秋の味覚シチュー くだもの (りんご), 牛乳	コッペパン, 油, 小麦粉, さつま芋, じゃがいも, パター, 生クリーム	鶏ひき肉, ビザチーズ, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳, 牛乳	玉葱, 人参, にんにく, 生姜, ぶなしめじ, りんご	796	33.3	36.4
28	火	ごはん, ひじきふりかけ 中華風卵焼き みそ肉じゃが, 牛乳	米, 白ごま, 油, 砂糖, じゃがいも	ひじき, 花かつお, あられはんぺん, たまご, 鶏肉, 赤みそ, 牛乳	玉葱, 赤ピーマン, にら, キャベツ, 干し椎茸, ごぼう, こんにゃく, 人参, たけのこ水煮, さやいんげん	799	30.3	21.7
29	水	鉄強化献立 チキンライス ポテトとレバーのマリアナソース 野菜スープ, 牛乳	米, 油, でんぶん, じゃがいも, 砂糖	鶏肉, 豚肝臓, 牛乳	人参, 玉葱, 粒コーン缶, 冷凍グリーンピース, トマトジュース, 生姜, にんにく, キャベツ, 小松菜, こんにゃく	757	27.9	21.2
30	木	食品ロス削減の日 きつねうどん かぼちゃケーキ 牛乳	冷凍細うどん, 油, 砂糖, 小麦粉, パター	鶏肉, 生わかめ, 油揚げ, おから, たまご, 調理用牛乳, 牛乳	玉葱, 人参, 小松菜, 長葱, 干し椎茸, かぼちゃペースト	754	30.6	27.9
31	金	十三夜 栗ごはん さばの香味焼き けんちん汁, 牛乳	米, もち米, 油, むき栗, 白ごま, じゃがいも	油揚げ, さば, 赤みそ, 冷凍生揚げ, 牛乳	人参, 生姜, にんにく, 長葱, 大根, ごぼう, こんにゃく	763	34.8	27.7

10月の給食目標 主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう

食事は主食、主菜、副菜といった、働きが異なる料理をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。主食、主菜、副菜のそれぞれがどのような役割を持つのかを知りましょう。

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

区 分	エネルギー	たん白質(g)
10月平均	786	30.9
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5

とれたて村給食～しめじ～

10月のとれたて村給食では、長野県駒ヶ根市産のぶなしめじを使用して、「しめじのカレーライス」を作ります。お楽しみに！