



令和8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	I単位 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (Kcal)
1	木	東京X豚丼 切の干し大根のナムル 梨 都民の日 東京都産の食材 東京X豚	無洗米,米粒麦,焼きそば(車心),炒め油,砂糖,白ごま,ごま油	東京X豚,油揚げ,牛乳	糸こんにゃく,人参,玉葱,切干し大根,もやし,小松菜,生姜,梨	818	30.6	24.0
2	金	コーンマヨエッグパン 鶏肉のブラウンシュチュ 野菜のカレーマリネ	ミルクパン,油,マヨネーズ,砂糖,炒め油,じゃがいも,生クリーム,米粉,バター	たまご,ピザチーズ,鶏肉,ひよこ豆,牛乳	玉葱,粒コーン缶,にんにく,人参,ぶなしめじ,トマトピューレ,冷凍グリーンピース,キャベツ,もやし	844	35.1	40.1
5	月	柳川風丼 れんこんのバリバリサラダ りんご 郷土料理 東京都 柳川風丼	無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぶん,揚げ油,油	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,りんご	833	28.9	23.9
6	火	えびクリームライス カラフルサラダ オレンジ	無洗米,炒め油,生クリーム,米粉,バター,油,砂糖,ごま油	むきえび,鶏肉,ピザチーズ,調理用牛乳,牛乳	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,小松菜,赤パプリカ,粒コーン缶,オレンジ	766	28.2	19.0
7	水	セルフコロッケバーガー マンハッタンクラムチャウダー パン缶 ブックメニュー 「11びきのねことあほうどり」	ミルクパン,油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,揚げ油	鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),あさり,鶏肉,大豆,牛乳	玉葱,人参,にんにく,マッシュルーム水煮,セロリ,ポイルトマト,パン缶	830	33.6	26.8
8	木	栗ごはん さばの香味焼き けんちん汁	無洗米,もち米(無洗米),炒め油,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,小松菜	761	35.0	27.2
9	金	鮭のガーリックチャーハン 小松ツナサラダ ブルーベリーヨーグルト とれたて村給食 1日早い目の愛護デー	無洗米,ごま油,油,砂糖,グラニュー糖,ブルーベリージャム	ベーコン,塩ざけ,ツナ油漬,プレーンヨーグルト,牛乳	生姜,にんにく,野沢菜漬,長葱,小松菜,キャベツ,人参,レモン果汁	768	28.7	25.5
12	月	スポーツの日						
13	火	キムチ豆腐丼 春雨サラダ マラーカオ	無洗米,炒め油,砂糖,でんぶん,白ごま,ごま油,緑豆春雨,油,三温糖,薄力粉	冷凍豆腐,鶏肉,赤みそ,たまご,調理用牛乳,牛乳	にんにく,生姜,白菜,キムチ,人参,玉葱,だけのこ水煮,にら,ぶなしめじ,きゅうり,粒コーン缶	877	28.3	25.4
14	水	ごはん かつおの玉ねぎソース わかめの和え物 練りごま入りみそ汁	無洗米,でんぶん,揚げ油,砂糖,白ごま,ごま油,炒め油,じゃがいも,練りごま	かつお,生わかめ,鶏肉,冷凍豆腐,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	755	37.1	18.2
15	木	こぎつねごはん ししゃものスパイシー揚げ 里芋入り異担くさんみそ汁	無洗米,もち米(無洗米),砂糖,炒め油,でんぶん,小麦粉,揚げ油,里芋,練りごま	油揚げ,ししゃも,大豆,白みそ,赤みそ,牛乳	人参,ごぼう,さやいんげん,ぶなしめじ,こんにゃく,大根,小松菜	768	31.2	29.3
16	金	パンパン ポテトのミートソースグラタン 白いんげん豆のポターージュ	パンパン,じゃがいも,炒め油,米粉,バター,でんぶん	鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),ピザチーズ,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	845	39.1	31.1
19	月	ドライカレー フレンチサラダ アップルポンチ	無洗米,豆乳,バター,炒め油,砂糖,油	鶏ひき肉,大豆ミート,レンズ豆,ピザチーズ,牛乳	玉葱,人参,ポイルトマト,セロリ,にんにく,生姜,マッシュルーム水煮,干しぶどう,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,黄桃缶,パン缶,みかん缶,りんごジュース	856	29.6	19.6
20	火	チキンライス ポテトとレバーのマリアソース 野菜スープ ブックメニュー 「ルドルフとイッパイアッテナ」 鉄分強化献立	無洗米,炒め油,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,砂糖	鶏肉,豚レバー,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
21	水	きんぴらごはん 鮭の醤油麹焼き さつま汁 郷土料理 鹿児島県 さつま汁	無洗米,もち米(無洗米),炒め油,砂糖,白ごま,さつま芋	鶏ひき肉,油揚げ,鮭,鶏肉,冷凍豆腐,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,万能ねぎ	763	38.8	21.7
22	木	うすら入りきつねうどん じゃこ入り海藻サラダ お月見団子(黒蜜きなこ) 1日早い+三夜献立 お月見団子	細うどん,炒め油,砂糖,白ごま,油,ごま油,白玉団子,黒蜜	鶏肉,うすらの卵水煮,生わかめ,油揚げ,ちりめんじゃこ,海草ミックス,きな粉,牛乳	玉葱,人参,小松菜,長葱,干し椎茸,キャベツ,もやし,粒コーン缶	811	38.7	30.5
23	金	ナチョスドッグ 秋の味覚シチュ オレンジ ジョア 合唱コンクール	コッパン,油,炒め油,さつま芋,じゃがいも,生クリーム,米粉,バター	鶏ひき肉,ピザチーズ,鶏肉,大豆,調理用牛乳,ジョア	玉葱,人参,にんにく,生姜,ぶなしめじ,オレンジ	749	32.9	25.9
26	月	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜のみそ汁 黄桃缶 鉄分強化献立 高野豆腐のそぼろ丼	無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,じゃがいも,練りごま	鶏ひき肉,高野豆腐,冷凍豆腐,白みそ,赤みそ,豆乳,牛乳	生姜,干し椎茸,人参,長葱,大根,こんにゃく,小松菜,黄桃缶	755	28.4	19.3
27	火	ごはん エコふりかけ 中華風卵焼き みそ肉じゃが	学校給食用無洗米,白ごま,炒め油,砂糖,じゃがいも	ひじき,花かつお,あらははんぺん,卵,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,糸こんにゃく,人参,だけのこ水煮,冷凍さやいんげん	796	31.1	21.7
28	水	麦ごはん いかのかりん揚げ 呉汁 野菜のえのき和え	無洗米,米粒麦,でんぶん,小麦粉,揚げ油,砂糖,炒め油,じゃがいも	いか,鶏肉,油揚げ,冷凍豆腐,生わかめ,大豆(国産,ゆで),赤みそ,白みそ,刻みのり,牛乳	生姜,人参,玉葱,大根,こんにゃく,もやし,キャベツ,小松菜,えのきだけ	776	35.1	20.9
29	木	さんまの蒲焼き丼 もずくスープ ブドウ食べ比べ (巨峰・シャインマスカット) ブックメニュー 「目黒のさんま」	学校給食用無洗米,でんぶん,揚げ油,砂糖,ごま油,白ごま	さんま,沖縄もずく,たまご,牛乳	生姜,玉葱,人参,小松菜,巨峰,マスカット	857	29.2	33.2
30	金	スパゲティミートソース イタリアンサラダ かぼちゃケーキ ハロウィン献立 かぼちゃケーキ	スパゲッティ,油,炒め油,砂糖,オリーブ油,小麦粉,バター	鶏ひき肉,大豆,おから,たまご,調理用牛乳,牛乳	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリ,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,赤パプリカ,黄パプリカ,レモン果汁,かぼちゃペースト	861	33.9	27.4
・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。 ・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。				区分		エネルギー (kcal)		
				10月平均		802		
				板橋区中学校給食摂取基準		772~888		
						たんぱく質 (g)		
◇10月 5日(月)～7日(水) : 7年生は宿泊学習のため給食がありません。 ◇10月20日(火) : 7組は球技大会のため給食がありません。						32.4		
						26.9~41.5		