



食品ロス
削減月間

10月

給食献立表



令和7年度

板橋区立赤塚第二中学校

日曜日	行事 メニュー紹介	こんだて	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	1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1 水		都民の日						
2 木	家庭科安江先生考案 (給食日より参照)	牛乳 スパゲティナポリタンソース ジャーマンポテト コーヒゼリー ミズナツの日！ 家は日本発祥メニュー	スパゲッティ、オリーブ 油、砂糖、★生クリー ム、じゃがいも、★パター	★牛乳、ハム、豚肉、ウイ ンナー、★ピザチーズ、 ベーコン、アガー、★コー ヒゼリー	にんにく、玉葱、人参、 ピーマン、マッシュルー ム、トマトピューレ、パセ リ	777	29.4	23.5
3 金	8年4組 さん考案 特別賞 (給食日より参照)	牛乳 新米を使ったさつまいもごはん 鯖の大根おろしソース 秋が旬！きのこ海藻サラダ 秋といったらぶどう！（巨峰） 月がきれいだね 秋の+五夜祭り	米、もち米、さつまいも、 ★白ごま、でんぶ、油、 砂糖、ごま油	★牛乳、さば、海草ミッ クス	生姜、大根、しめじ、白菜、 小松菜、人参、もやし、に んにく、巨峰	783	29.3	25.1
6 月		中間考査						
7 火								
8 水	8年1組 さん考案 優秀賞 (給食日より参照)	牛乳 王様のような親子丼【朝食は王様のように】 まごのすまし汁【まごわ(は)やさしい】 金のフルーツヨーグルト【朝のくだものは金】 朝食のこぼれ	米、麦、三温糖、でんぶ、 里芋、★白ごま	★牛乳、鶏肉、たまご、油、 揚げ、かまぼこ、乾燥わか め、★プレーンヨーグル ト	玉葱、だけのこ、長葱、み つば、人参、大根、えのき だ、小松菜、黄桃缶、パ イン缶、みかん缶	800	31.8	22.3
9 木		牛乳 五目おこわ にぎすのさらさ揚げ 肉じゃが 運動にぴったり！ スポーツの日メニュー	米、もち米、油、三温糖、で んぶ、油、じゃがいも、 砂糖	★牛乳、鶏肉、油揚げ、に ぎす、豚肉	生姜、ごぼう、人参、干し 椎茸、さやいんげん、糸こ んにゃく、玉葱、冷凍グリ ンピース	806	39.1	24.4
10 金	8年1組 さん考案 特別賞 (給食日より参照)	牛乳 スタミナ豚キムチ丼 鉄分大事！小松菜と卵のスープ 疲労回復！オレンジゼリー	米、麦、油、★白ごま、砂糖、 ごま油、でんぶ	★牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 たまご、粉寒天	にんにく、生姜、白菜キム チ、玉葱、人参、にら、長葱、 もやし、きくらげ、白菜、 小松菜、オレンジジュース	781	31.1	20.1
13 月		スポーツの日						
14 火	◇ブックメニュー  絵本のまち板橋	牛乳 ◇いかカレーライス ワンタンのパリパリサラダ	米、麦、油、じゃがいも、★ バター、小麦粉、ワンタンの 皮、砂糖	★牛乳、いか、鶏ひき肉、 ★ピザチーズ、ちりめん じゃこ	にんにく、生姜、玉葱、人 参、ポイロトマト、セロ リ、きゅうり、キャベツ、 もやし	788	27.0	23.4
15 水	8年2組 さん考案 特別賞 (給食日より参照)	牛乳 赤二中さつまいもと豆のごはん レバーのかりんと揚げ 鉄分たっぷり季節の野菜みそ汁 鷹黄の日 × 鉄分強化	米、もち米、さつまいも、 ★白ごま、でんぶ、油、 じゃがいも、油、三温糖、★ アーモンドダイス	★牛乳、大豆、豚レバー、 生揚げ、乾燥わかめ、赤 みそ、白みそ	生姜、人参、大根、長葱、え のきだ、にら、にら、小松 菜	788	29.9	22.9
16 木	8年4組 さん考案 クラス代表・優秀賞 (給食日より参照)	牛乳 地球ってこんな味？！地球ごはん サスティナブルバーグ 板橋×世界のスープ 日本のくだもの(みかん) 世界食糧デー！ 地球を味わおう	米、麦、★バター、油、パン 粉、ABCマカロニ	★牛乳、ベーコン、★む きえび、豚ひき肉、大豆 ミート、豆腐、ひよこ豆	にんにく、玉葱、赤パプリ カ、ピーマン、コーン缶、 マッシュルーム、人参、白 菜、大根、小松菜、セロリ、 みかん	781	34.1	26.3
17 金	日本の郷土料理 ♡リクエストメニュー ♡7-4選抜メニュー	牛乳 ほうとう風うどん【山梨県】 ♡♡大学芋	うどん、油、三温糖、ごま 油、さつまいも、砂糖、水 あめ、★黒ごま	★牛乳、鶏肉、油揚げ、な ると、白みそ、赤みそ	ごぼう、人参、大根、白菜、 かぼちゃ、しめじ、長葱	774	23.7	23.8
20 月	8年1組 さん考案 クラス代表・優秀賞 (給食日より参照)	牛乳 食パン・ブルーベリージャム 鶏肉のトマトソース 色彩～4色スープ～ 黒ごまだんご 芸術の秋～赤二色～	★食パン、ブルーベリ ー、オリーブ油、砂糖、油、 じゃがいも、★バター、小 麦粉、★生クリーム、白玉 団子、★黒ごま、三温糖	★牛乳、鶏もも肉、ベー コン、ひよこ豆、★調理 用牛乳	にんにく、玉葱、トマト 缶、人参、コーン缶、ほう れんそう、セロリ	774	31.8	32.0
21 火	区内一斉とれたて村 (しめじ) SDGs (だし殻醃製り使用・ 皮付きりんご)	牛乳 ごはん・エコふりかけ すき焼き風肉豆腐 じゃこごまあえ 果物(皮付きりんご)	米、★白ごま、三温糖、油、 焼きふ、砂糖、練りごま	★牛乳、花かつお、豚肉、 なると、豆腐、ちりめん じゃこ	玉葱、人参、しめじ、干し 椎茸、糸こんにゃく、白 菜、長葱、小松菜、キャベ ツ、りんご	793	30.4	16.8
22 水	♡リクエストメニュー	牛乳 ごはん 中華風卵焼き ♡キムチ味噌スープ	米、ごま油、砂糖、でんぶ ん、油、もち三温糖	★牛乳、豆腐、豚ひき肉、 大豆ミート、たまご、豚 肉、麦みそ、白みそ	人参、にら、長葱、干し椎 茸、白菜キムチ、えのきだ け、チンゲンサイ	776	32.6	21.6
23 木	8年3組 さん考案 クラス代表 (給食日より参照)	牛乳 思わす庵る！大根とツナの炊き込み風ごはん 喉を優しく包む！秋鮭のきのこあんかけ 喉が鳴る！季節野菜のはちみつサラダ 庵るよ官唱つ！唄い唄！給食	米、もち米、油、三温糖、で んぶ、砂糖、さつまい も、はちみつ	★牛乳、ツナ油漬、油揚 げ、鮭	生姜、大根、人参、さやい んげん、えのきだ、長 葱、小松菜、キャベツ	779	32.8	24.1
24 金	合唱コンクール ♡リクエストメニュー SDGs(おから使用)	牛乳 ♡味噌ラーメン うすら煮卵 おからのバナナマフィン	中華めん、ごま油、油、砂 糖、★白ごま、★練りご ま、ラード、薄力粉、★無 塩バター	★牛乳、豚肉、赤みそ、う すら卵、おから、たまご、 ★調理用牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人 参、白菜、もやし、たけの こ、にら、コーン缶、長葱、 バナナ	773	31.3	26.3
27 月	♡リクエストメニュー ♡7-5選抜メニュー	牛乳 ♡♡きなき揚げパン 肉団子入りワンタンスープ 海そうと春雨のサラダ	★ミルクパン、油、砂糖、 ウェーブワンタン、ごま 油、油、春雨、★白ごま	★牛乳、きな粉、豚ひき 肉、豚肉、海草ミックス	生姜、人参、もやし、長葱、 白菜、小松菜、きゅうり	790	30.7	34.7
28 火	世界の料理	牛乳 ナシゴレン【インドネシア】 ソトアヤム【インドネシア】 ミルクプリン	米、油、ごま油、じゃがい も、ピーマン、★生クリー ム、砂糖	★牛乳、★むきえび、鶏 ひき肉、たまご、鶏肉、★ 調理用牛乳、アガー	にんにく、生姜、玉葱、黄 パプリカ、赤パプリカ、 キャベツ、長葱、にら、レ モン	786	31.0	25.4
29 水	世界の料理 ♡リクエストメニュー ♡7-2選抜メニュー	牛乳 四川豆腐丼【中国】 ナムル【韓国】 ♡♡カルピスポンチ	米、麦、油、三温糖、でんぶ ん、ごま油、★白ごま	★牛乳、豚ひき肉、大豆 ミート、冷凍豆腐、寒天	にんにく、生姜、干し椎 茸、人参、小松菜、たけの こ、長葱、ザーサイ、だい ずもやし、黄桃缶、パイン 缶、みかん缶	785	27.8	18.3
30 木	日本の郷土料理	牛乳 ごはん 魚の紅葉焼き 茎わかめのきんぴら いも煮【山形県】	米、マヨネーズ、★白ご ま、油、三温糖、ごま油、 里芋	★牛乳、たら、白みそ、豚 肉	生姜、人参、ごぼう、糸こ んにゃく、茎わかめ、唐辛 子、こんにゃく、長葱、し めじ	772	34.5	19.3
31 金	ハロウィン	牛乳 スパゲティーミートソース フレンチサラダ パンキンケーキ	スパゲッティ、オリーブ 油、砂糖、★生クリー ム、★バター、薄力粉	★牛乳、ベーコン、豚ひ き肉、大豆ミート、★粉 チーズ、たまご	玉葱、人参、にんにく、生 姜、セロリ、マッシュルー ム、トマト缶、トマト ピューレ、きゅうり、コー ン缶、キャベツ、かぼちゃ	814	32.0	27.8

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

10月の給食目標
主食・主菜・副菜を
意識して食事をしよう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月平均	785	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4

