10月
食品ロス削減月間
10/27～11/9
読書月間

令和８年度

１０月　給食献立表

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)
1	木	中　間　考　査							
2	金								
5	月		牛乳　四川豆腐丼 こんにゃく寒天入り海藻サラダ お麸ラスク	米,麦,油,三温糖,でんぷん,ごま油,砂糖,白玉麸,マーガリン	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,豆腐,海草ミックス	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,キャベツ,もやし,きゅうり,切干し大根	777	27.7	23.1
6	火	とれたて村　区内一斉食材 （にんにく） 長野県郷土料理	牛乳　野沢菜ごはん 山賊焼き 長寿具だくさん味噌汁 くだもの(シャインマスカット)　楽宮さん:なす	米,油,ごま油,★白ごま,はちみつ,でんぷん	★牛乳,ちりめんじゃこ,鶏もも肉,生揚げ,かまぼこ,赤みそ,白みそ	野沢菜漬,人参,長葱,生姜,にんにく,なす,大根,えのきだけ,しめじ,こんにゃく,マスカット	809	31.4	30.0
7	水	7年生移動教室	牛乳　チーズ入りカレードッグ ポトフ フルーツヨーグルト	★ショートニングパン,油,砂糖,★バター,小麦粉,じゃがいも	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,★ダイスチーズ,豚肉,ベーコン,ウィンナー,大豆,★ヨーグルト	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,人参,キャベツ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	826	35.9	36.1
8	木	7年生移動教室 日本の郷土料理	牛乳　ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 茎わかめのきんぴら いも煮【山形県】	米,砂糖,★白ごま,油,三温糖,ごま油,里芋	★牛乳,さば,赤みそ,豚肉,くきわかめ	生姜,長葱,人参,ごぼう,糸こんにゃく,唐辛子,こんにゃく,しめじ	798	36.0	24.8
9	金	7年生移動教室 日本の郷土料理	牛乳　ほうとう【山梨県】 キャベツたっぷりお好みあげ くだもの(梨)	うどん,油,三温糖,ごま油,薄力粉	★牛乳,鶏肉,油揚げ,なると,白みそ,赤みそ,豚ひき肉,きりいか,たまご,豆乳,花かつお,あおのり	ごぼう,人参,大根,白菜,かぼちゃ,しめじ,長葱,キャベツ,紅生姜,梨	798	29.1	30.5
12	月	ス　ポ　ー　ツ　の　日							
13	火	8年2組　さん考案 （給食だより参照）	トマトの日×目の愛護デー×食品ロス削減 牛乳　スパゲティーミートソース トマトとツナのサラダ おから入りブルーベリーケーキ	スパゲッティ,オリーブ油,油,★白ごま,砂糖,薄力粉,★無塩バター,ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	★牛乳,ベーコン,豚ひき肉,レンズ豆,★粉チーズ,ツナ油漬,たまご,おから,★調理用牛乳	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリ,マッシュルーム,トマト缶,なす,キャベツ,トマト,小松菜,レモン	820	33.6	27.7
14	水	SDGs （かつお出し殻を使用）	牛乳　ごはん・エコひじきふりかけ ししゃものピリ辛ソース じゃがいものそぼろ煮	米,★白ごま,三温糖,でんぷん,砂糖,じゃがいも,油	★牛乳,干ひじき,花かつお,ししゃも,豚ひき肉	生姜,長葱,ピーマン,にんにく,人参,玉葱,グリンピース	814	30.6	21.7
15	木	鉄分強化メニュー	牛乳　ゆかり®ごはん 家常豆腐 鉄骨ごまサラダ くだもの(みかん)	米,きび,油,砂糖,でんぷん,ごま油,★白ごま,★白すりごま	★牛乳,豚肉,生揚げ,赤みそ,干ひじき	ゆかり®,にんにく,生姜,たけのこ,きくらげ,白菜,人参,長葱,小松菜,切干し大根,枝豆,みかん	805	31.6	26.1
16	金	ミルメークの味 給食委員の投票により決定 鉄分強化メニュー	牛乳・ミルメークココア味 フィッシュバーガー クラムチャウダー ミニトマト	★ミルクパン,小麦粉,パン粉,揚げ油,砂糖,油,じゃがいも,★バター,★生クリーム,ミルメーク	★牛乳,ホキ,たまご,ベーコン,白いんげん,あさり,ほたて小柱,★調理用牛乳	キャベツ,玉葱,人参,コーン缶,パセリ,マッシュルーム,セロリ,ミニトマト	783	37.0	31.1
19	月		牛乳　ジャンバラヤ チーズオムレツ ＡＢＣスープ	米,麦,油,★バター,★生クリーム,じゃがいも,ＡＢＣマカロニ	★牛乳,ウィンナー,ボンレスハム,鶏ひき肉,たまご,★ダイスチーズ,★調理用牛乳,ベーコン	にんにく,セロリ,玉葱,トマト缶,赤パプリカ,人参,キャベツ,かぶ	804	32.2	34.3
20	火	8年1組　さん考案 （給食だより参照）	お月見×秋 牛乳　栗ごはん 月見つくね 秋のみそ汁 きなこだんご　楽宮さん:なす	米,もち米,むき栗,★白ごま,油,でんぷん,パン粉,三温糖,さつまいも,白玉団子	★牛乳,鶏ひき肉,豆腐,たまご,うずら卵,赤みそ,白みそ,きな粉	生姜,玉葱,長葱,しそ葉,人参,大根,ごぼう,なす,こんにゃく,えのきだけ,小松菜	786	28.1	19.1
21	水	8年4組　さん考案 （給食だより参照）	合唱コンクール応援メニュー 牛乳　いい声♪ハニートースト ハーモニーチキンビーンズ おんぷ♪りん	★食パン,マーガリン,はちみつ,じゃがいも,砂糖,小麦粉,油,★バター,★生クリーム	★牛乳,鶏肉,白いんげん,アガー,★調理用牛乳	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,トマトピューレ	779	25.1	37.9
22	木	合唱コンクール前日応援	牛乳　大根とツナの炊き込み風ごはん 鮭のきのこあんかけ 季節野菜のはちみつサラダ くだもの(柿)	米,もち米,油,三温糖,でんぷん,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,えのきだけ,長葱,小松菜,キャベツ,柿	799	32.9	24.1
23	金	合唱コンクール ♡リクエストメニュー	牛乳　♡味噌ラーメン うずら煮卵 タピオカのココナッツミルク	中華めん,ごま油,油,砂糖,★白ごま,★練りごま,ラード,タピオカパール	★牛乳,豚肉,赤みそ,うずら卵,★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,みかん缶,黄桃缶,ﾊﾟｲﾝ缶,★ｺｺﾅｯﾂﾐﾙｸ	789	30.2	26.5
26	月		牛乳　親子丼 じゃこごまあえ スイートポテト　楽宮さん:キャベツ	米,麦,三温糖,でんぷん,油,★練りごま,砂糖,★白ごま,さつまいも,★バター,★生クリーム	★牛乳,鶏肉,たまご,ちりめんじゃこ	玉葱,たけのこ,長葱,みつば,小松菜,人参,キャベツ	847	31.8	25.0
27	火	♡リクエストメニュー	牛乳　ごはん　楽宮さん:キャベツ ♡タッカルビ わかめスープ	米,砂糖,油,トッポギ,でんぷん,★白ごま,ごま油	★牛乳,鶏肉,豚肉,乾燥わかめ	生姜,にんにく,白菜キムチ,人参,キャベツ,長葱,にら,たけのこ,チンゲンサイ	796	30.0	22.3
28	水	8年1組　さん考案 （給食だより参照） 絵本のまち板橋	楽宮さん:キャベツ 牛乳　ﾏｲｽﾀｰ・ﾎﾗのココアパン 円形劇場のチーズハンバーグ やさしさサラダ ひとかけらのりんご　「モモ」の世界 発行50周年	★ココアパン,パン粉,さつまいも,はちみつ,油	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,豆腐,★ダイスチーズ	玉葱,きゅうり,キャベツ,人参,りんご	812	34.4	32.8
29	木	8年3組　さん考案 （給食だより参照） 学びのエリア共通給食 （成増小・成増ヶ丘小） 絵本のまち板橋	不朽の名作「ごんぎつね」×秋の味覚 牛乳　ごんのつぐない混ぜごはん 誰が盗った？いわしの蒲焼き 里山のめぐみみそ汁 みかんゼリー　楽宮さん:なす	米,もち米,油,むき栗,三温糖,でんぷん,里芋,砂糖	★牛乳,鶏肉,油揚げ,いわし,白みそ,赤みそ,粉寒天	生姜,人参,干し椎茸,ごぼう,大根,こんにゃく,なす,小松菜,長葱,オレンジジュース	822	32.5	26.2
30	金	ハロウィン	牛乳　チキンライスのクリームソース シーフードマリネ パンプキンパイ	米,油,★バター,小麦粉,★生クリーム,砂糖,★パイ皮	★牛乳,鶏肉,ベーコン,★調理用牛乳,いか,たこ,★むきえび,生わかめ,たまご	人参,玉葱,マッシュルーム,グリンピース,トマト缶,パセリ,トマト,レタス,セロリ,かぼちゃ	863	33.1	35.1

○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	807	31.7
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4