



## 令和8年 10月 献立表

東京都板橋区立赤塚第三中学校

| 日          | 献立                                                |   | 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                                                                                           | 1人分 - (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| 1 木        | 深川めし<br>ワカサギののから揚げ<br>ちゃんこ煮                       | ○ | 米, 砂糖, でんぷん,<br>米粉, 揚げ油, 油                                                            | ★牛乳, ★あさり, ★油揚げ<br>刻みのり, 小魚, 鶏肉,<br>★生揚げ, 赤みそ                       | 生姜, ごぼう, 人参, 大根,<br>白菜, 干し椎茸, 長葱, 青菜                                                                   | 792          | 38.5      | 26.6   |
| 2 金        | ご飯<br>いかのかりんとう揚げ<br>のりごまおひたし<br>冬瓜のみそ汁            | ○ | 米, でんぷん, ★小麦粉,<br>揚げ油, 砂糖, ★白ごま,<br>油, じゃがいも                                          | ★牛乳, ★いか, 刻みのり,<br>★豆腐, ★油揚げ,<br>白みそ, 赤みそ                           | 生姜, 人参, キャベツ, 青菜,<br>ごぼう, こんにゃく, 冬瓜, 長葱                                                                | 732          | 28.1      | 17.2   |
| 5 月        | トマトハヤシライス<br>ツナサラダ<br>くだもの(りんご)                   | ○ | 米, 油, ★小麦粉, ★バター,<br>赤ざらめ, ★生クリーム,<br>砂糖, ★白ごま                                        | ★牛乳, 豚肉,<br>★ツナ水煮                                                   | にんにく, 玉葱, マッシュルーム水煮,<br>トマトピューレ, 塩トマト, キャベツ, 大根,<br>粒コーン缶, 人参, 小松菜,<br>★りんご                            | 773          | 27.3      | 20.7   |
| 6 火        | 奈良茶飯<br>凝固豆腐<br>かしわのすき焼き<br>くだもの(なし)              | ○ | 米, もち米, さつまいも,<br>でんぷん, 揚げ油, 油,<br>砂糖, 三温糖                                            | ★牛乳, ★大豆, ★絞豆腐,<br>鶏ひき肉, ★たまご, 鶏肉,<br>★冷凍豆腐                         | 生姜, 人参, 玉葱, たけのこ水煮,<br>干し椎茸, 糸こんにゃく, しめじ,<br>白菜, 長葱, 水菜, ★梨                                            | 855          | 38.9      | 31.3   |
| 7 水        | どれたて村給食<br>バエリア<br>スパニッシュオムレツ<br>ソバ・デ・アホ          | ○ | 米, ロウカット玄米,<br>オリーブ油, 油,<br>★バター, じゃがいも                                               | ★牛乳, ベーコン, ★いか,<br>★むきえび, ★ピザチーズ,<br>★たまご, 豚肉                       | にんにく, 玉葱, 人参, ピーマン,<br>赤ピーマン, トマトピューレ, パセリ,<br>赤パプリカ                                                   | 777          | 32.6      | 29.9   |
| 8 木        | ご飯<br>魚のみそ焼き<br>春雨と野菜のソテー<br>かきたま汁                | ○ | 米, 砂糖, 春雨,<br>油, でんぷん                                                                 | ★牛乳, 鮭切り身, 白みそ,<br>豚肉, ★たまご, ★豆腐                                    | にんにく, 生姜, 人参,<br>たけのこ水煮, ★もやし, にら,<br>ほうれんそう, 白菜, 長葱                                                   | 767          | 36.5      | 19.6   |
| 9 金        | アーモンドココア揚げパン<br>ボークシチュー<br>玉葱ドレッシングのサラダ           | ○ | ★ミルクパン, ★アーモンド,<br>砂糖, 揚げ油, じゃがいも,<br>油, ★小麦粉, ★バター,<br>油, 赤ざらめ                       | ★牛乳, 豚肉,<br>★ピザチーズ                                                  | にんにく, 生姜, セロリー, 玉葱,<br>人参, トマトピューレ, マッシュルーム水煮,<br>ブロッコリー, キャベツ, 大根                                     | 788          | 28.2      | 32.0   |
| 12日 スポーツの日 |                                                   |   |                                                                                       |                                                                     |                                                                                                        |              |           |        |
| 13 火       | 鶏肉と秋野菜のあんかけご飯<br>魚の生姜焼き<br>五目きんぴら<br>バイネ缶入りミルクゼリー | ○ | 米, ごま油, でんぷん,<br>油, 砂糖, ★ごま                                                           | ★牛乳, 鶏肉, ★たまご,<br>さわかち身, さつま揚げ,<br>アガー, ★調理用牛乳                      | 生姜, にんにく, えのきたけ,<br>しめじ, 人参, 玉葱, れんこん,<br>ごぼう, 小松菜, しらたき, バイン缶                                         | 866          | 37.9      | 25.1   |
| 14 水       | コーンパン<br>パンチビーンズサラダ<br>野菜のクリームスープ                 | ○ | ★国内産小麦粉食パン, 油,<br>砂糖, マヨネーズ(卵不使用),<br>でんぷん, 揚げ油, じゃがいも                                | ★牛乳, ロースハム,<br>★ピザチーズ, ★大豆, 鶏肉,<br>ベーコン, 白インゲン豆ペースト,<br>★調理用牛乳, ★豆乳 | 粒コーン缶, 玉葱, キャベツ,<br>水菜, 大根, 生姜, 人参, グリムン缶                                                              | 735          | 28.4      | 32.8   |
| 15 木       | スパゲティアラビアータ<br>グリーンサラダ<br>リングドーナツ                 | ○ | ★スパゲッティ, 油, 砂糖,<br>★薄力粉, マーガリン(乳不使用),<br>★バター, ★白ごま,<br>揚げ油                           | ★牛乳, 豚ひき肉,<br>ベーコン, ★豆腐                                             | にんにく, 玉葱, 人参, ★トマト,<br>マッシュルーム水煮, トマトペースト,<br>キャベツ, きゅうり, 水菜                                           | 767          | 31.0      | 33.1   |
| 16 金       | 四川豆腐丼<br>丸ごとわかめスープ<br>サツマイモもち                     | ○ | 米, 油, 三温糖, ごま油,<br>でんぷん, さつまいも,<br>白玉粉, 砂糖                                            | ★牛乳, ★冷凍豆腐, 豚肉,<br>★うずら卵, 鶏肉, くきわかめ,<br>生わかめ, めかぶわかめ,<br>★きな粉       | 玉葱, たけのこ水煮, 人参, 長葱,<br>干し椎茸, 生姜, にんにく,<br>えのきたけ                                                        | 820          | 31.1      | 20.4   |
| 19 月       | けんちんうどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>アーモンド和え<br>くだもの(なし)         | ○ | ★うどん, 里芋, 油, ★小麦粉,<br>揚げ油, ★アーモンド,<br>砂糖                                              | ★牛乳, 豚肉, ★油揚げ,<br>焼き竹輪, ★たまご, あおのり                                  | 人参, 大根, ごぼう, 長葱,<br>こんにゃく, 小松菜, キャベツ,<br>青菜, ★もやし, ★梨                                                  | 738          | 33.6      | 23.7   |
| 20 火       | 栗おこわ<br>白身魚の野菜あんかけ<br>呉汁<br>くだもの(ぶどう)             | ○ | 米, もち米, むき栗, でんぷん,<br>揚げ油, 油, 砂糖,<br>じゃがいも                                            | ★牛乳, ★油揚げ,<br>カレー切り身, ★豆腐, ★大豆,<br>白みそ, 赤みそ                         | 人参, 玉葱, たけのこ水煮,<br>★もやし, こんにゃく, 大根,<br>青菜, ぶどう                                                         | 755          | 34.8      | 22.0   |
| 21 水       | 焼きピロシキ<br>ボルシチ<br>ボイル野菜サラダ                        | ○ | ★ショートニングパン,<br>春雨, 油, でんぷん, ★小麦粉,<br>★ソフトパン粉, 油, じゃがいも, 赤<br>ざらめ, ★バター,<br>★生クリーム, 砂糖 | ★牛乳, 豚ひき肉,<br>豚肉, ひよこ豆                                              | 生姜, 玉葱, キャベツ, セロリー,<br>にんにく, ビート, 人参,<br>マッシュルーム水煮, ★トマト, 小松菜,<br>粒コーン缶                                | 780          | 31.2      | 33.5   |
| 22 木       | ソースかつ丼<br>野菜の辛子醤油和え<br>みそ汁                        | ○ | 米, ★小麦粉, ★生パン粉,<br>★ソフトパン粉, 揚げ油,<br>三温糖, 砂糖, ごま油                                      | ★牛乳, 豚肉切り身, ★豆腐,<br>生わかめ, 白みそ, 赤みそ                                  | キャベツ, えのきたけ, 大根,<br>長葱, 青菜, ★もやし, 小松菜,<br>人参, 生姜                                                       | 874          | 35.1      | 31.8   |
| 23 金       | チキンとマカロニのグラタン<br>鶏のから揚げ<br>くだもの(みかん)              | ○ | ★マカロニ, ★小麦粉,<br>★バター, 油, でんぷん,<br>米粉, 揚げ油                                             | ★牛乳, 鶏肉, ★調理用牛乳,<br>★ピザチーズ, 鶏もも肉切り身                                 | 玉葱, 人参, 小松菜, 生姜,<br>にんにく, みかん                                                                          | 772          | 36.3      | 41.8   |
| 26 月       | ひじきチャーハン<br>魚のごまみそ焼き<br>太平燕                       | ○ | 米, 油, 油, ごま油, 砂糖,<br>★白ごま, ★練りごま,<br>春雨, でんぷん                                         | ★牛乳, 焼き豚, 豚肉, ひじき,<br>さば切り身, 白みそ, ★いか,<br>かまぼこ, ★うずら卵,<br>生わかめ      | 長葱, にんにく, 生姜, 白菜,<br>人参, たけのこ水煮,<br>チンゲンサイ, きくらげ                                                       | 818          | 38.9      | 30.5   |
| 27 火       | パチンコ入りキーマカレー<br>10品目サラダ<br>くだもの(りんご)              | ○ | 米, ロウカット玄米, 油,<br>砂糖, ★小麦粉, 油,<br>★白ごま                                                | ★牛乳, 豚ひき肉,<br>レバーチップ, ひじき,<br>ひよこ豆                                  | にんにく, 生姜, 玉葱, 人参,<br>セロリー, マッシュルーム水煮,<br>★トマト, キャベツ, きゅうり, 大根,<br>★もやし, 水菜, 粒コーン缶,<br>赤ピーマン, ★枝豆, ★りんご | 781          | 27.9      | 25.6   |
| 28 水       | 味噌ラーメン<br>大豆とさつまいものカリカリ揚げ<br>くだもの(かき)             | ○ | ★中華めん, 油, ごま油,<br>ラード, 揚げ油, でんぷん,<br>さつまいも, 砂糖                                        | ★牛乳, 豚ひき肉,<br>赤みそ, ★大豆                                              | にんにく, 生姜, 玉葱, 人参,<br>キャベツ, ★もやし, にら,<br>粒コーン缶, 長葱, 柿                                                   | 771          | 29.6      | 23.3   |
| 29 木       | さんまご飯<br>カリカリ油揚げのサラダ<br>豆腐となめこの味噌汁<br>アップルゼリー     | ○ | 米, でんぷん, 米粉, 揚げ油,<br>砂糖, ★白ごま, ごま油, 油                                                 | ★牛乳, さんま, ★油揚げ,<br>★豆腐, 生わかめ, 赤みそ,<br>白みそ, アガー                      | 生姜, きゅうり, キャベツ,<br>人参, 大根, 白菜, なめこ,<br>アップルジュース                                                        | 846          | 26.8      | 27.4   |
| 30 金       | ベーコンフランス<br>かぼちゃチップスのジンジャーサラダ<br>秋野菜のクリーム煮        | ○ | ★ソフトフランスパン, 油,<br>砂糖, 揚げ油, じゃがいも,<br>さつまいも, 油, ★小麦粉,<br>油, ★バター, ★生クリーム               | ★牛乳, ベーコン,<br>★ピザチーズ, 鶏肉,<br>★調理用牛乳                                 | 玉葱, キャベツ, 粒コーン缶,<br>水菜, 大根, 生姜, かぼちゃ,<br>人参, しめじ, ブロッコリー,<br>グリムン缶                                     | 880          | 33.3      | 45.0   |

○学校行事などの関係で、献立や食材を一部変更する場合があります。  
○10月のとれたて村給食は7日に北海道十勝清水町産「にんにく」を使用します。

| 区分           | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|--------------|--------------|-----------|
| 10月平均        | 795          | 32.7      |
| 板橋区中学校食事摂取基準 | 772~882      | 26.9~41.5 |