

令和7年

10月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
<p>10/16は「世界食料デー」 10/30は「食品ロス削減の日」 食品ロスを見直して 残さず美味しくいただきます！</p>		<p>1日</p> <p>都民の日</p>	<p>2日 B時程</p> <p>〈東京都の郷土料理〉</p> <p>深川めし わかさぎの磯辺揚げ ちゃんこ煮</p>	<p>3日</p> <p>ごはん 荳わかめの佃煮 赤魚の紅葉焼き かきたま汁</p>
<p>6日</p> <p>〈十五夜の行事食〉 ～中秋の名月～</p> <p>けんちんうどん 青菜のごまだれ お月見団子(みたらしあん)</p>	<p>7日</p> <p>〈高知県の郷土料理〉</p> <p>かつお飯 土佐酢和え みそ汁</p>	<p>8日</p> <p>フレンチトースト 鶏肉のブラウンシチュー 梨</p>	<p>9日</p> <p>〈鉄分強化献立〉</p> <p>高菜とじゃこの炒飯 大豆のチリコンカン春巻き もやしのごまじょうゆ</p> <p>鉄分強化献立 鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」</p>	<p>10日</p> <p>〈目の愛護デー〉</p> <p>鮭のバター醤油ピラフ かぼちゃのクリームスープ キャロットラペ</p>
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14日</p> <p>栗入り五目おこわ ひじき入り卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁</p>	<p>15日</p> <p>麻婆豆腐丼 ツナとわかめのサラダ パイン缶</p>	<p>16日</p> <p>〈SDGs給食～世界食料デー～〉</p> <p>麦ごはん エコふりかけ ムロアジのごま味噌焼き おから入り肉団子汁</p>	<p>17日</p> <p>ココアパン ポテトグラタン 根菜チップサラダ</p>
9年給食なし(修学旅行10/15～10/17)				
<p>20日</p> <p>あぶたま丼 さわにわん 柿</p>	<p>21日</p> <p>〈とれたて村給食(しめじ)〉</p> <p>駒ヶ根市産しめじ入り きのこスパゲッティ カリカリ豆サラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>22日</p> <p>給食×読書コラボ 第3弾! 〈BOOKメニュー〉 「カレーライス」フェア 図書室へLet's Go!</p> <p>秋野菜のカレーライス グリーンサラダ ぶどうゼリー</p> <p>絵本のまち板橋</p>	<p>23日</p> <p>〈世界の料理～韓国～〉</p> <p>麦ごはん さばの韓国風焼き トックスープ</p>	<p>24日</p> <p>セサミトースト ポトフトマト風味 いか入り海藻サラダ</p>
<p>27日</p> <p>〈奈良県の郷土料理〉</p> <p>奈良茶めし カレイの竜田揚げ 飛鳥汁</p>	<p>28日</p> <p>〈青森県の郷土料理〉</p> <p>十和田バラ焼き丼 せんべい汁 りんご</p>	<p>29日</p> <p>セルフハンバーガー かぶときゃべつのスープ煮 早生みかん</p>	<p>30日</p> <p>塩バターコーンラーメン さつまいものごま団子</p>	<p>31日</p> <p>チキンライス ABCマカロニスープ スイートパンプキン</p>

※飲み物は、毎日牛乳です。※都合により、献立を変更する場合があります。

★★★ 給食×読書コラボ 第3弾 BOOKメニュー ★★★

「カレーライスフェア」

10/22の給食は、給食×読書コラボ 第3弾メニュー「秋野菜のカレーライス」です。さつまいも、れんこん、しめじ、エリンギなど、秋野菜がたっぷり入っています。

図書室には「カレーライス」の登場する本がたくさんあるのをご存じですか？今回は、「カレーライスフェア」としてカレーライスの本をたくさんご紹介いたします。図書室と職員室前に”BOOKメニューコーナー”も設置されますので、ぜひ本を手にとってみてくださいね。当日は、屋の放送で司書の先生によるお話も予定されています。お楽しみに！



日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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 水	都民の日				
2 木	〈東京都の郷土料理〉 深川めし わかさぎの磯辺揚げ ちゃんこ煮	牛乳 あさりむきみ ★油揚げ 刻みのり ★わかさぎ あおのり 鶏肉 結び昆布 ★生揚げ 赤みそ(辛)	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油 油	生姜 ごぼう 人参 大根 白菜 干し椎茸 長葱 小松菜	772 kcal 34.9 g 25.1 g
3 金	ごはん 茸わかめの佃煮 赤魚の紅葉焼き かきたま汁	牛乳 くさわかめ ソフト削り 赤魚 白みそ(辛) 鶏肉 ★豆腐 ★たまご	米 米粒麦 白ごま 砂糖 エッグフリーマヨネーズ(卵不使用) でんぷん	生姜 人参 玉葱 小松菜 長葱	791 kcal 34.4 g 27.9 g
6 月	〈十五夜の行事食～中秋の名月～〉 けんちんうどん 青菜のごまだれ お月見団子(みたらしあん)	牛乳 豚ばら肉 ★油揚げ ★絹ごし豆腐	冷凍うどん 炒め油 ごま油 里芋 でんぷん 砂糖 白ごま 白玉粉	大根 人参 ごぼう 白菜 小松菜 生姜 キャベツ ★もやし	771 kcal 27.2 g 26.3 g
7 火	〈高知県の郷土料理〉 かつお飯 土佐酢和え みそ汁	牛乳 かつお ソフト削り ★油揚げ ★豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 三温糖 白ごま 砂糖 じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 えのきたけ 長葱 小松菜	755 kcal 29.9 g 19.3 g
8 水	フレンチトースト 鶏肉のブラウンシチュー 梨	牛乳 調理用牛乳 ★たまご 鶏肉 白いんげん	食パン 砂糖 バター じゃがいも 炒め油 薄力粉 油 赤ざらめ 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 ぶなしめじ マッシュルーム水煮 トマトピューレ ざやいんげん ★梨	759 kcal 27.9 g 29.9 g
9 木	〈鉄分強化献立〉 高菜とじゃこの炒飯 大豆のチリコンカン春巻き もやしのごまじょうゆ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ★大豆 豚ひき肉 ベーコン ★高野豆腐 レン豆 ピザチーズ	米 米粒麦 炒め油 ごま油 油 でんぷん 春巻きの皮(生) 小麦粉 揚げ油 砂糖 白すりごま	人参 高菜漬 長葱 粒コーン缶 にんにく 玉葱 ポイルトマト トマトピューレ ★もやし 小松菜	774 kcal 32.5 g 26.9 g
10 金	〈目の愛護デー〉 鮭のバター醤油ピラフ かぼちゃのクリームスープ キャロットラペ	牛乳 鮭 粉チーズ 豚肉 ベーコン 調理用牛乳 ツナ油漬	米 米粒麦 油 バター 炒め油 小麦粉 白すりごま 砂糖	にんにく 玉葱 人参 粒コーン缶 ピーマン かぼちゃ クリームコーン缶 パセリ ★もやし らっきょう	792 kcal 32.0 g 28.0 g
13 月	スポーツの日				
14 火	栗入り五目おこわ ひじき入り卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳 鶏肉 ★油揚げ 鶏ひき肉 ひじき ★たまご 豚肉 白みそ(辛) 赤みそ(辛) ★豆乳	米 もち米 生むき栗 油 三温糖 白ごま じゃがいも さつまいも	生姜 人参 しめじ 玉葱 干し椎茸 こんにゃく ごぼう 大根 白菜 長葱 小松菜	753 kcal 31.0 g 23.1 g
15 水	麻婆豆腐丼 ツナとわかめのサラダ パン缶	牛乳 ★冷凍豆腐 豚ひき肉 ★大豆ミート 赤みそ(辛) 生わかめ ツナ油漬	米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん、油	にんにく 生姜 人参 長葱 いら 干し椎茸 たけのこ水煮 きゅうり キャベツ 粒コーン缶 ★パン缶	773 kcal 29.2 g 23.1 g
16 木	〈SDGs給食～世界食料デー～〉 麦ごはん エコふりかけ ムロアジのごま味噌焼き おから入り肉団子汁	牛乳 けずりぶし ムロアジ 白みそ(辛) 鶏ひき肉 ★たまご ★おから 赤みそ(辛)	米 押麦 白ごま 三温糖 砂糖 練りごま でんぷん	人参 大根 干し椎茸 長葱 生姜 小松菜	787 kcal 37.4 g 23.1 g
17 金	ココアパン ポテトグラタン 根菜チップサラダ	牛乳 白いんげん 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ	ココアパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム ソフトパン粉 揚げ油 砂糖	玉葱 マッシュルーム水煮 パセリ ごぼう キャベツ 人参 小松菜 粒コーン缶	762 kcal 27.0 g 33.4 g
20 月	あぶたま丼 さわにわん 柿	牛乳 鶏肉 ★たまご ★油揚げ 豚肉 生わかめ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 油	玉葱 さやいんげん ごぼう 人参 大根 たけのこ水煮 長葱 水菜 柿	793 kcal 31.8 g 26.4 g
21 火	〈とれたて村給食(しめじ)〉 駒ヶ根市産しめじ入りきのこスパゲッティ カリカリ豆サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 刻みのり ★大豆 プレンヨーグルト	スパゲッティ 油 ごま油 揚げ油 三温糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 人参 しめじ えのきたけ ピーマン キャベツ きゅうり ★もやし 黄桃缶 ★パン缶 みかん缶	754 kcal 32.5 g 32.4 g
22 水	〈給食×図書コラボ第3弾! BOOKメニュー〉 秋野菜のカレーライス [BOOKメニュー] グリーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 調理用牛乳 ピザチーズ 粉寒天	米 米粒麦 じゃがいも さつまいも 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 れんこん エリンギ しめじ ブロッコリー ★りんご キャベツ きゅうり 水菜 ぶどうジュース	815 kcal 25.9 g 21.0 g
23 木	〈世界の料理～韓国～〉 麦ごはん さばの韓国風焼き トックスープ セザミトースト ポトフトマト風味 いか入り海藻サラダ	牛乳 さば 鶏肉 ★たまご	米 押麦 砂糖 白ごま ごま油 トック 油 でんぷん	にんにく 生姜 長葱 白菜 人参 ★だいずもやし 小松菜	796 kcal 33.2 g 27.4 g
24 金	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー ★いか 海藻ミックス	食パン バター グラニュー糖 白ごま 練りごま じゃがいも 炒め油 油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ セロリー さやいんげん にんにく きゅうり	755 kcal 30.0 g 32.9 g	
27 月	〈奈良県の郷土料理〉 奈良茶めし カレイの竜田揚げ 飛鳥汁	牛乳 ★大豆 カレイ 鶏肉 ★豆腐 白みそ(辛) 調理用牛乳	米 もち米 揚げ油 さつまいも でんぷん 炒め油	生姜 ごぼう 人参 大根 小松菜 長葱 えのきたけ 干し椎茸	798 kcal 33.2 g 26.5 g
28 火	〈青森県の郷土料理〉 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 りんご	牛乳 豚ばら肉 鶏肉	米 米粒麦 油 はちみつ 砂糖 白ごま 炒め油 汁用かやきせんべい(ごまなし)	玉葱 人参 にんにく 生姜 ごぼう こんにゃく 大根 白菜 長葱 小松菜 ★りんご	837 kcal 26.0 g 31.2 g
29 水	セルフハンバーガー かぶときゃべつのスープ煮 早生みかん	牛乳 豚ひき肉 ★大豆ミート 調理用牛乳 ★たまご 鶏肉 ベーコン	ショートニングパン 炒め油 生パン粉 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 人参 キャベツ かぶ ブロッコリー みかん	778 kcal 35.2 g 33.1 g
30 木	塩バターコーンラーメン さつまいものごま団子	牛乳 鶏肉 ★うすら卵水煮	蒸し中華めん ごま油 炒め油 バター さつまいも 白玉粉 砂糖 小麦粉 白ごま 揚げ油	にんにく 生姜 玉葱 人参 粒コーン缶 キャベツ ★もやし 長葱 小松菜	800 kcal 29.4 g 30.3 g
31 金	手キンライス ABCマカロニスープ スイートパンプキン	牛乳 鶏肉 豚肉 調理用牛乳	米 米粒麦 炒め油 バター ABCマカロニ さつまいも 砂糖 生クリーム 油	人参 玉葱 マッシュルーム水煮 ピーマン トマトペースト キャベツ パセリ かぼちゃ	801 kcal 26.0 g 26.4 g

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月平均	782	30.8
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

