

令和8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
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！			1日 <東京都の郷土料理> ～都民の日～ ふかがわ 深川めし に ちゃんこ煮 だいがくも 大学芋	2日 <鉄分強化献立> てつぶん 鉄分たっぷり めん ジャージャー麺 【鉄分強化献立】 ツナとポテトのサラダ シャインマスカット
5日	6日	7日	8日	9日
わかめごはん いわしのチーズ焼き とんじる 豚汁	わふう 和風キーマカレー丼 カリカリじゃこあえ なし 梨	<とれたて村給食> ～北海道十勝清水町産にんにく～ とれたてむらにんにくいり ガーリックトースト ポークビーンズ はなやさい 花野菜サラダ	しお 塩バターコーンラーメン しお のり塩フライドポテト おうとうかん 黄桃缶（ハーフ）	<10/10は目の愛護デー> ぶたにく やさい しおどん 豚肉と野菜のねぎ塩丼 みそ汁 ミルクゼリー ブルーベリーソースかけ
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日	ななこく 七穀ごはん たらのもみじや 紅葉焼き じる のっぺい汁	ココアパン かぼちゃのグラタン ごぼうチップサラダ	ちゅうかどん 中華丼 みそ汁 りんご	<SDGs給食～世界食料デー～> むぎ 麦ごはん エコふりかけ わかさぎのマリネ いにくだんご じる おから入り肉団子汁
7年移動教室 10/14～10/16				
19日	20日	21日	22日	23日
<世界の料理～トルコ～> <鉄分強化献立>	ごはん のりのつくだに 佃煮 みそ肉じゃが きゅうりとだいこん 大根のピリ辛	きつねうどん おひたし さつまいものごま団子	<世界の料理～タイ～> ガバオライス たまご 卵スープ パインヨーグルト	<十三夜の行事食> くりい ごもく 栗入り五目おこわ ひじきい たまごや ひじき入り卵焼き とうにゅう じた やさい じる 豆乳仕立ての野菜汁
26日	27日	28日	29日	30日
フィッシュバーガー（ホキ） コーンチャウダー ぶどうゼリー	きのこスバゲッティ かいそう 海藻サラダ まめ お豆のケーキ	<高知県の郷土料理> めし かつお飯 とさ ず あ 土佐酢和え しる みそ汁	おやこどん 親子丼 すまし汁 かき 柿	さけ じょうゆ 鮭のバター醤油ピラフ ABCマカロニスープ パンプキンパイ
8年職場体験 10/27～10/29				

※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。





日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主に体の組織を つくるもの	主にエネルギー となるもの	主に体の調子を 整えるもの	
1 木	＜東京都の郷土料理～都民の日＞ 深川めし ちゃんこ煮 大学芋	★牛乳 あさりむきみ 油揚げ 刻みのり 鶏肉 生揚げ 赤みそ（辛）	米 米粒麦 砂糖 油 さつまいも 揚げ油 水あめ 黒ごま	生姜 ごぼう 人参 大根 白菜 干し椎茸 長葱 小松菜	845 kcal 29.7 g 23.2 g
2 金	＜鉄分強化献立＞ 鉄分たっぷりジャージャー麺【鉄分強化献立】 ツナとポテトのサラダ シャインマスカット 鉄強化キャラクター 鉄ちゃん	★牛乳 豚ひき肉 豚レバーチップ 大豆ミート 赤みそ（辛） ツナ油漬	中華めん 炒め油 三温糖 練りごま でんぷん ごま油 じゃがいも 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 だけのこ水煮 にら キャベツ きゅうり 粒コーン缶 シャインマスカット	762 kcal 33.8 g 24.1 g
5 月	わかめごはん いわしのチーズ焼き 豚汁	★牛乳 炊き込みわかめ いわし開き ★ピザチーズ 豚ばら肉 油揚げ 赤みそ（辛） 白みそ（辛）	米 米粒麦 白ごま 小麦粉 オリーブ油 炒め油 じゃがいも	ポイルトマト 人参 長葱 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜	815 kcal 34.8 g 30.1 g
6 火	和風キーマカレー丼 カリカリじゃこあえ 梨	★牛乳 鶏ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 粒コーン缶 さやいんげん キャベツ きゅうり 小松菜 梨	772 kcal 33.3 g 20.1 g
7 水	＜とれたて村給食（北海道十勝清水町産にんにく）＞ とれたて村にんにく入りガーリックトースト ポークビーンズ 花野菜サラダ	★牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	★食パン ★バター 炒め油 じゃがいも 赤ざらめ 薄力粉 オリーブ油 砂糖	にんにく パセリ セロリー 人参 玉葱 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ 粒コーン缶	768 kcal 32.8 g 34.5 g
8 木	塩バターコーンラーメン のり塩フライドポテト 黄桃缶（ハーフ）	★牛乳 鶏肉 ★うずら卵水煮 あおさこ	蒸し中華めん ごま油 炒め油 ★バター じゃがいも 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 黄桃缶	763 kcal 30.0 g 26.8 g
9 金	＜10/10は目の愛護デー＞ 豚肉と野菜のねぎ塩丼 みそ汁 ミルクゼリー ブルーベリーソースかけ	★牛乳 豚ばら肉 豚肉 鶏肉 豆腐 生わかめ 白みそ（辛） 赤みそ（辛） アガー ★調理用牛乳	米 米粒麦 ごま油 炒め油 白ごま でんぷん じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 キャベツ もやし 長葱 にんにく 生姜 大根 白菜 えのきたけ 小松菜 ブルーベリー レモン	837 kcal 33.5 g 28.4 g
12 月	スポーツの日				
13 火	七穀ごはん たららの紅葉焼き のっぺい汁	★牛乳 たら 白みそ（辛） 鶏肉 油揚げ	米 米粒麦 七穀 ごま油 マヨネーズ 里芋 でんぷん	生姜 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 小松菜	793 kcal 32.3 g 29.2 g
14 水	ココアパン かぼちゃのグラタン ごぼうチップサラダ	★牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 豆乳 ★ピザチーズ	★ココアパン 炒め油 薄力粉 油 ★バター ★生クリーム 揚げ油 砂糖	玉葱 かぼちゃ マッシュルーム水煮 ごぼう キャベツ 人参 小松菜 粒コーン缶	779 kcal 28.6 g 36.7 g
15 木	中華丼 みそ汁 りんご	★牛乳 豚肉 ★いか ★むきえび ★うずら卵水煮 生揚げ 生わかめ 白みそ（辛） 赤みそ（辛）	米 米粒麦 炒め油 でんぷん ごま油 白ごま	生姜 にんにく 白菜 玉葱 人参 小松菜 だけのこ水煮 干し椎茸 大根 長葱 りんご	766 kcal 33.8 g 21.6 g
16 金	＜SDGs給食～世界食料デー＞ 麦ごはん エコふりかけ わかさぎのマリネ おから入り肉団子汁	★牛乳 けずりぶし ★わかさぎ 鶏ひき肉 ★たまご おから 赤みそ（辛） 白みそ（辛）	米 押麦 白ごま 三温糖 小麦粉 揚げ油 油 砂糖 でんぷん	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 人参 大根 干し椎茸 長葱 生姜 小松菜	760 kcal 32.1 g 23.1 g
19 月	＜世界の料理～トルコ＞ ＜鉄分強化献立＞ トルコ風サバサンド レモンドレッシングサラダ メルジメッキ・チョルバス（トルコ風レンズ豆のスープ）	★牛乳 さば ベーコン レンズ豆	★ショートニングパン でんぷん 揚げ油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも ★バター	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 粒コーン缶 レモン 玉葱 人参 パセリ	780 kcal 34.0 g 37.9 g
20 火	ごはん のりの佃煮 みそ肉じゃが きゅうりと大根のピリ辛	★牛乳 のり 豚肉 油揚げ 赤みそ（辛）	米 米粒麦 砂糖 炒め油 じゃがいも ごま油 白ごま	玉葱 ごぼう こんにゃく 人参 だけのこ水煮 さやいんげん きゅうり 大根	761 kcal 29.3 g 18.4 g
21 水	きつねうどん おひたし さつまいものごま団子	★牛乳 油揚げ 鶏肉	冷凍うどん 砂糖 炒め油 さつまいも 白玉粉 小麦粉 白ごま 揚げ油	小松菜 長葱 干し椎茸 玉葱 人参 白菜 キャベツ もやし	797 kcal 29.0 g 29.3 g
22 木	＜世界の料理～タイ＞ ガパオライス 卵スープ バインヨーグルト	★牛乳 鶏肉 ベーコン ★たまご ★ブレンショ・グルト	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 炒め油	にんにく 生姜 玉葱 人参 ズッキーニ ピーマン 赤パプリカ 小松菜 ★バイン缶	798 kcal 30.2 g 25.1 g
23 金	＜十三夜の行事食＞ 栗入り五目ごはん 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 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 早生みかん	795 kcal 32.0 g 24.4 g
26 月	フィッシュバーガー（ホキ） コーンチャウダー ぶどうゼリー	★牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン ★調理用牛乳 粉寒天	★ショートニングパン 小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油 油 じゃがいも ★生クリーム ★バター 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 粒コーン缶 クリームコーン缶 マッシュルーム水煮 パセリ ぶどうジュース	832 kcal 34.2 g 34.4 g
27 火	きのこスパゲッティ 海藻サラダ お豆のケーキ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 刻みのり 海藻ミックス 白いんげん豆ペースト ★調理用牛乳 ★たまご	スパゲッティ 油 ごま油 砂糖 白ごま 薄力粉 ★バター ★生クリーム 黒ごま	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 しめじ えのきたけ ピーマン きゅうり キャベツ もやし	772 kcal 31.9 g 32.4 g
28 水	＜高知県の郷土料理＞ かつお飯 土佐酢和え みそ汁	★牛乳 ★かつお角切り 花かつお 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	762 kcal 31.6 g 19.9 g
29 木	親子丼 すまし汁 柿	★牛乳 鶏肉 ★たまご 豆腐	米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん	玉葱 人参 だけのこ水煮 万能ねぎ 長葱 えのきたけ 小松菜 柿	768 kcal 31.8 g 23.1 g
30 金	鮭のバター醤油ピラフ ABCマカロニスープ パンプキンパイ	★牛乳 鮭 ★粉チーズ 豚肉	米 米粒麦 油 ★バター 炒め油 ABCマカロニ パイ皮（乳・卵不使用） 砂糖 ★生クリーム	にんにく 玉葱 人参 粒コーン缶 ピーマン キャベツ パセリ かぼちゃ	814 kcal 28.2 g 28.3 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	788	31.8
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4

