



令和7年10月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こ ん だ て	材 料 名			栄 養 量			
			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	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	炭水化物(g)
1	水	都民の日							
2	木	かけカレーうどん ■のり塩ビーンズポテト(大豆)、牛乳	鶏肉、かまぼこ、■大豆 あおさ、牛乳	うどん、キャノ油、砂糖 でんぷん、じゃがいも	玉葱、人参、小松菜、長葱	759	28.5	30.4	103
3	金	麦ご飯、やみつきふりかけ、魚の西京焼き ■小松菜と生揚げの坦々スープ(生揚げ) 牛乳 【鉄分強化献立】	刻みのり、むつ、白みそ 豚ひき肉 ■生揚げ 赤白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 ごま油、白ごま、砂糖 キャノ油、練りごま	にんにく、人参、玉葱 小松菜	794	34.6	27.4	102
6	月	●親子丼(鶏卵) ■けんちん汁(豆腐、油揚げ) お月見団子、牛乳 【十五夜の行事食】	鶏肉、なると、●たまご ■豆腐、■油揚げ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、ごま油 じゃがいも、白玉粉	玉葱、こんにゃく、干椎茸 グリーンピース、大根、人参 長葱、かぼちゃ	796	30.8	23.5	117
7	火	さつま芋ご飯、◆ししゃもフライ(ししゃも) 切り干大根炒め煮、みかん、牛乳	◆ししゃも、さつま揚げ 牛乳	学校給食用米、さつま芋 黒ごま、薄力粉、パン粉 キャノ油、砂糖	人参、切干し大根 さやいんげん、みかん	793	26.7	20.3	116
8	水	プルコギ丼、●■かきたま汁(鶏卵、豆腐) 牛乳	豚肉、赤みそ、鶏肉、牛乳 ■豆腐、生わかめ、●たまご	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、三温糖、澱粉 ごま油、白ごま	玉葱、人参、もやし、にら りんご、にんにく、生姜 チンゲンサイ、長葱	753	34.2	23.1	104
9	木	味噌ラーメン、大学芋、牛乳	豚肉、赤みそ、牛乳	中華めん、ごま油、黒ごま キャノ油、練りごま、砂糖 さつま芋、キャノ油、水飴	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、もやし、にら 粒コーン	848	29.2	29.7	125
10	金	ツナトースト、キャベツのクリームスープ 牛乳	ツナ油漬、鶏肉、牛乳 調理用牛乳	食パン、キャノ油、薄力粉 マヨネーズ、じゃが芋 バター	パセリ、玉葱、レモン汁 キャベツ、人参	717	27.8	37.0	78
13	月	スポーツの日							
14	火	チキンカレーライス コーンとワカメのサラダ、りんご、牛乳	鶏肉、生わかめ、牛乳	学校給食用米、米粒麦、 じゃが芋、キャノ油、蜂蜜 薄力粉、バター、砂糖、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、人参 レーズン、グリーンピース、キャベツ 胡瓜、粒コーン、りんご	805	23.9	24.6	127
15	水	●卵ドッグ(鶏卵)、パインヨーグルト 豆と野菜のトマトスープ煮、牛乳 【体育祭予行】	●たまご、豚肉、ベーコン、 ひよこ豆、ヨーグルト、牛乳	コッペパン、マヨネーズ キャノ油、マカロニ、砂糖	ニンニク、生姜、セロリ、人参 玉葱、キャベツ、トマトビュレ パイン缶	759	32.8	32.5	93
16	木	いわしの蒲焼き丼、■けんちん汁(豆腐) もやしとわかめのナムル、牛乳	いわし開き、■豆腐 生わかめ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 でんぷん、キャノ油、砂糖 ゴマ油、じゃが芋、白ごま	生姜、大根、人参、長葱 コンニャク、もやし、小松菜	825	33.3	24.0	117
17	金	●なすのトマトソーススパゲティ(なす) じゃが芋とツナのカレーチーズ焼き キャベツとコーンのコールスロー、牛乳	豚肉、赤みそ、チーズ ツナ油漬、牛乳	スパゲッティ、キャノ油 砂糖、じゃが芋、マヨネーズ	ニンニク、生姜、玉葱、人参 ポイルトマト、トマトビュレ ●なす、キャベツ、粒コーン	781	31.9	32.9	101
18	土	体育祭(お弁当持参)							
20	月	体育祭 振替休業日							
21	火	ごはん、ひじきふりかけ ■西湖豆腐(豆腐)、切干大根のナムル 牛乳 【体育祭予備日】	ひじき、花かつお、■豆腐 豚ひき肉、昆布、牛乳	学校給食用米、白ごま キャノ油、砂糖、でんぷん ごま油	ニンニク、生姜、人参、小松菜 干椎茸、タケノコ、長葱 玉葱、にら、切干大根、モヤシ	778	29.9	23.4	115
22	水	ワカメご飯、■和風ハンバーグおろしソース(大豆) ■トクナグと鶏の味噌汁(油揚げ、豆腐) 牛乳 【体育祭予備日】 【トクナグ村給食 長野県駒ヶ根市産シジ】	炊き込みわかめ、鶏肉 豚ひき肉、鶏ひき肉 ■大豆、鶏肉、■油揚げ ■豆腐、赤白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、キャノ油、パン粉 砂糖	玉葱、大根、葉ねぎ、人参 しめじ、こんにゃく、小松菜	818	36.6	27.7	108
23	木	パプリカライスのチキンクリームかけ ■大豆のサラダ(大豆)、牛乳	鶏肉、調理用牛乳 ■大豆、牛乳	学校給食用米、バター キャノ油、薄力粉 生クリーム、砂糖	人参、玉葱、マッシュルーム 水煮、冷凍グリーンピース、 キャベツ、きゅうり	850	27.9	33.2	112
24	金	●■きな粉豆乳トースト(鶏卵、きな粉、豆乳) ■ポークビーンズ(大豆) キャベツとコーンのコールスロー、牛乳	■豆乳、●たまご、豚肉 ■きな粉、ベーコン ■大豆、牛乳	食パン、砂糖、バター じゃが芋、赤ざらめ 薄力粉、キャノーラ油	セロリ、人参、玉葱、キャベツ トマトピューレ、粒コーン	766	32.4	33.7	97
27	月	チキンライス ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵) 春雨ソテー、牛乳	鶏肉、●たまご、鶏ひき肉 チーズ、豚肉、牛乳	学校給食用米、バター キャノ油、じゃがいも 緑豆春雨、ごま油	トマトジュース、ニンニク、キャベツ セロリ、人参、玉葱、グリーンピース マッシュルーム、生姜、もやし にら、粒コーン、きくらげ	766	29.5	27.7	103
28	火	■大豆のキーマカレー(大豆) さいころサラダ、オレンジゼリー、牛乳	鶏ひき肉、■大豆、牛乳 アガー	学校給食用米、米粒麦 バター、キャノ油、砂糖 じゃがいも	ニンニク、生姜、セロリ、玉葱 人参、ポイルトマト、レーズン コーン、胡瓜、オレンジジュース	802	26.6	22.2	131
29	水	五目おこわ、魚の南部焼き もやしのナムル、牛乳	鶏肉、さば、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、さとう、白黒ごま	人参、たけのこ水煮、生姜 干し椎茸、もやし	778	36.9	31.4	92
30	木	●■変わり親子丼(鶏卵、高野豆腐) 根菜の利休汁、柿、牛乳	鶏肉、■高野豆腐、豚肉 ●たまご、白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、キャノ油 練りごま	玉葱、エリンギ、人参、大根 こんにゃく、小松菜、柿	799	32.3	24.1	116
31	金	パンプキン食パン 魚とポテトの味噌マヨネーズ焼き ミネストローネスープ、牛乳	カレー、白みそ、豚肉 調理用牛乳、粉チーズ ベーコン、牛乳	パンプキン食パン、じゃが芋 マヨネーズ、生クリーム、バター キャノ油、マカロニ	玉葱、マッシュルーム パセリ、人参、キャベツ サヤインゲン、ポイルトマト	730	32.9	32.9	84

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

☞…エビ・カニ・タコ・アサリ ☞…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類

●…鶏卵・うずら卵 ☞…やまいも ☞…なすび を含みます。

☞鉄分強化献立

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	783	31
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5