



令和8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	木	都民の日							
2	金	●親子丼(鶏卵)、野菜のごまあえ ココアババロア、牛乳	鶏肉、なると、●たまご アガー、調理用牛乳 牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぶん、白ごま 練りごま	玉葱、こんにゃく、干椎茸 グリーンピース、小松菜 人参、キャベツ、もやし	762	30.6	23.5	110
5	月	パプリカライスのチキンクリームかけ えびとわかめのサラダ(えび) オープンポテト、牛乳	鶏肉、調理用牛乳 むきえび、生わかめ 牛乳	学校給食用米、バター キャノ油、薄力粉、ごま油 生クリーム、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、マッシュルーム グリーンピース、きゅうり ブロッコリー、キャベツ、レモン汁	886	31.1	31.1	127
6	火	わかめご飯、アジフライ、豚汁 ぶどう、牛乳	炊き込みわかめ、あじ 豚肉、油揚げ、豆腐 赤白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、薄力粉、パン粉 キャノ油	人参、長葱、こんにゃく 大根、小松菜、ぶどう	799	35.5	23.6	113
7	水	とれたて村ニンニク入りしらすガーリックライス ●変わり卵焼き(鶏卵) チャプチェ風春雨炒め、牛乳 【トータル給食の日 北海道十勝産ニンニク】	ベーコン、しらす干し 豆腐、鶏ひき肉、豚肉 ●たまご、牛乳	学校給食用米、バター キャノ油、緑豆春雨 砂糖、ごま油	にんにく、玉葱、葉ねぎ 生姜、人参、赤パプリカ 小松菜、きくらげ	829	34.9	29.4	104
8	木	麦ごはん、ひじきふりかけ、鯖の西京焼き 小松菜と生揚げの坦々スープ、牛乳 【鉄分強化献立】	ひじき、花かつお、鯖 豚ひき肉、生揚げ、牛乳 赤白みそ	学校給食用米、米粒麦 白ごま、三温糖、砂糖 キャノ油、練りごま	人参、玉葱、小松菜 にんにく	781	34.4	26.7	103
9	金	●フレンチトースト(鶏卵)、牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとコーンのコールスロー	調理用牛乳、●たまご 鶏肉、大豆、牛乳	食パン、砂糖、バター キャノ油、じゃがいも	にんにく、セロリ、人参 玉葱、ポイルトマト キャベツ、粒コーン	803	35.0	36.2	98
12	月	スポーツの日(9年生 修学旅行1日目)							
13	火	味噌ラーメン、大学芋、牛乳 【9年生 修学旅行2日目】	豚肉、赤みそ、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖 キャノ油、練り黒ごま 砂糖、さつま芋、水あめ	にんにく、生姜、玉葱、人参 キャベツ、もやし、にら 粒コーン	845	29.2	29.9	124
14	水	大豆のドライカレー、梨、牛乳 じゃが芋のサラダマスタード風味 【9年生 修学旅行3日目】	豚ひき肉、大豆、ベーコン 牛乳	学校給食用米、米粒麦 バター、キャノ油、砂糖 じゃがいも	にんにく、生姜、セロリ 玉葱、人参、ポイルトマト マッシュルーム、梨 干しぶどう	841	28.2	26.2	134
15	木	さつま芋ご飯、ししゃもフライ 根菜の利休汁、柿、牛乳 【9年生 修学旅行振替休日】	ししゃも、豚肉、白みそ 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、練りごま	人参、大根、糸こんにゃく 小松菜、柿	795	28.3	23.1	120
16	金	●◆ビスキュイパン(鶏卵、アーモンド) キャベツのクリームスープ、りんご、牛乳	●たまご、鶏肉、ベーコン 調理用牛乳、牛乳	ミルクパン、バター、砂糖 薄力粉、◆アーモンド キャノ油、じゃがいも	キャベツ、玉葱、人参 パセリ、りんご	793	28.8	34.8	103
19	月	ごはん、のりの佃煮、西湖豆腐 切干大根のナムル、牛乳	のり、豆腐、豚ひき肉 刻み昆布、牛乳	学校給食用米、砂糖 キャノ油、でんぶん ごま油	ニンニク、生姜、人参、玉葱 干椎茸、たけのこ水煮 トマト、長葱、切干大根 にら、もやし、小松菜	753	27.9	20.5	114
20	火	●なすのトマトソーススパゲティ(なす) ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵) ツナ入り野菜サラダゴマソース、牛乳	豚肉、赤みそ、チーズ ●たまご、ベーコン ツナ油漬、牛乳	スパゲッティ、キャノ油 砂糖、じゃがいも 練りごま、白ごま	ニンニク、生姜、玉葱、人参 ポイルトマト、トマトピューレ ●なす、キャベツ、コーン ブロッコリー	819	38.9	34.5	100
21	水	中華おこわ、鯖のごま味噌焼き、牛乳 もやしと小松菜のナムル、オレンジゼリー 【体育祭予行】	鶏肉、鯖、白みそ、アガー 牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、砂糖、白ごま 三温糖	人参、たけのこ水煮 生姜、干椎茸、もやし 小松菜、オレンジジュース みかん缶	771	38.3	23.7	104
22	木	プルコギ丼、●かきたま汁(鶏卵) りんご、牛乳	豚肉、赤みそ、鶏肉、豆腐 生わかめ、●たまご 牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、三温糖、ごま油 でんぶん、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	790	34.4	23.8	112
23	金	焼カレーパン、春雨ソテー フルーツヨーグルト、牛乳	豚ひき肉、豚肉、ヨーグルト 牛乳	マーガリンパン、薄力粉 じゃが芋、キャノ油 パン粉、緑豆春雨、ごま油	ニンニク、人参、玉葱、レースン 生姜、キャベツ、もやし、にら コーン、木耳、ミカン、ハイン	739	28.8	29.5	99
24	土	体育祭(お弁当持参)							
26	月	体育祭 振替休業日							
27	火	かけカレーうどん、のり塩ビーンズポテト みかん、牛乳 【体育祭予備日】	豚肉、かまぼこ、大豆 あおさ、牛乳	うどん、キャノ油、砂糖 でんぶん、じゃがいも	玉葱、人参、小松菜、長葱 みかん	796	30.0	29.5	113
28	水	枝豆入わかめご飯、生揚げの五目煮 もやしのナムル、牛乳 【体育祭予備日】	炊き込みわかめ 生揚げ、豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、砂糖、キャノ油 ごま油、でんぶん	枝豆、人参、玉葱、小松菜 たけのこ水煮、干椎茸 生姜、もやし	793	31.5	25.3	111
29	木	さんまの蒲焼き丼、けんちん汁 もやしとわかめのごま酢あえ、牛乳	さんま、豆腐、油揚げ 生わかめ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 でんぶん、キャノ油 赤ざらめ、ごま油 じゃが芋、白ごま、砂糖	生姜、大根、人参、長葱 コンニャク、もやし、きゅうり	874	30.6	32.8	117
30	金	パンプキンパン、粉ふきいも 煮込み風ハンバーグきのこソース グリーンサラダ、牛乳	豚ひき肉、ゆで大豆 調理用牛乳、牛乳	パンプキンパン、砂糖 キャノ油、パン粉 じゃが芋	玉葱、にんにく、トマトピューレ マッシュルーム、しめじ きゅうり、キャベツ、コーン	787	34.6	35.2	98

※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。

🐔…鶏卵・うずら卵 ◆…ナッツ類 🍌…バナナ

●…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	799	31.5
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5