

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	火	菜飯 さばのピリ辛焼き 根菜のみそ汁	○	こめ、 白ごま 、さとう、油、 さつまいも	牛乳 、さば、油あげ、生わかめ、 白みそ、赤みそ	青な、にんにく、しょうが、 長ねぎ、にんじん、だいこん、 ごぼう、玉ねぎ	603	26.0
3	水	きなこ揚げパン ワントンスープ さいころサラダ	○	ねじりコッペパン 、 あげ油、さとう、油、 ウェーブワントン 、 ごま油、じゃがいも	牛乳 、きなこ、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、 長ねぎ、青な、しょうが、 きゅうり、つぶコーン	636	24.2
4	木	あぶたま丼 青菜ともやしのにんにく醤油	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳 、とり肉、 たまご 、油あげ	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、 青な、もやし、にんにく	605	24.6
5	金	ゆかりごはん 筑前煮 キャベツのごま酢あえ	○	こめ、油、じゃがいも、 さとう、 白ごま 、 ねりごま	牛乳 、とり肉、白ちくわ、 こうやどうふ	ゆかり、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、しめじ、 もやし、キャベツ、青な	591	23.7
8	月	ガーリックトースト ボルシチ くだもの(冷凍みかん)	○	食パン 、ソフトマーガリン、 さとう、あかざらめ 油、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、ベーコン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、エリンギ、 ポイルトマト、 れいとうみかん	594	24.1
9	火	ごはん 豆腐の中華煮 コーンと野菜のサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、れいとうどうふ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり	595	24.7
10	水	【鉄分強化】 あんかけうどん ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	れいとううどん 、油、でんぶん、 あげ油、 白ごま	牛乳 、とり肉、かまぼこ、 油あげ、だいず、こうやどうふ	にんじん、だいこん、玉ねぎ、 しめじ、はくさい、長ねぎ、 青な、しょうが、にんにく	628	28.4
11	木	さつまいもごはん さわらの西京味噌焼き あまからおひたし 吉野汁	○	こめ、さつまいも、 黒ごま 、さとう、でんぶん	牛乳 、さわら、白みそ、 白ちくわ、油あげ	キャベツ、もやし、青な、 にんじん、こんにゃく、 だいこん、長ねぎ	594	25.9
12	金	米粉カレー 切り干し大根入りサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、こめこ、さとう、 白ごま	牛乳 、とり肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、 りんご 、キャベツ、 きゅうり、きりぼしだいこん	600	18.0
16	火	かつお飯(高知県の郷土料理) 甘酢あえ さわにわん	○	こめ、でんぶん、あげ油、 さとう、 白ごま 、油、ごま油	牛乳 、かつお、ぶた肉、なまわかめ	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、たけのこ、長ねぎ	599	24.0
17	水	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ ひよこ豆のスープ くだもの(生ブルーン)	○	黒ざとう食パン 、油、 じゃがいも	牛乳 、ちょうりよう牛乳、 たまご 、ひよこまめ、ぶた肉	玉ねぎ、つぶコーン、 トマトピューレ、にんじん、 にんにく、キャベツ、 さやいんげん、 ブルーン	595	27.4
18	木	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、 りよくとうはるさめ、ごま油、 でんぶん、 白ごま 、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、油あげ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	にんにく、しょうが、 いとこんにゃく、玉ねぎ、 もやし、にんじん、長ねぎ、 レモン 、えのきたけ、かぼちゃ	591	23.7
19	金	ごはん ぶりの南部焼き 野菜のからし和え 豚肉ともずくの卵スープ	○	こめ、むぎ、 黒ごま 、 白ごま 、 さとう、ごま油、でんぶん	牛乳 、ぶり、ぶた肉、油あげ、 赤みそ、白みそ	もやし、青な、にんじん、 しょうが、はくさい、 だいこん、長ねぎ	620	29.9
22	月	ごまごはん ししやものカレー焼き 呉汁 くだもの(梨)	○	こめ、 白ごま 、 黒ごま 、 じゃがいも、油	牛乳 、ししやも、とり肉、 とうふ、だいず、白みそ、 赤みそ	ごぼう、こんにゃく、玉ねぎ、 だいこん、にんじん、青な、 なし	633	29.2
24	水	ジャージャン麺(レンズ豆入り) 糸寒天のあえもの フルーツポンチ	○	ちゅうかめん 、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 白すりごま	牛乳 、ぶたひき肉、レンズまめ、 赤みそ、いとかんてん、油あげ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、長ねぎ、にら、 もやし、青な、つぶコーン パイン 、 おうとう 、 みかん	620	23.4
25	木	ごはん のりの佃煮 白身魚のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、油、 さとう、でんぶん	牛乳 、のり、あかうお、 赤みそ、白ちくわ、とうふ、 たまご	しょうが、ごぼう、にんじん、 にんにく、玉ねぎ、だいこん、 青な	590	28.0
26	金	【あまつっこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) わかめとたけのこのスープ	○	こめ、りよくとうはるさめ、 油、さとう、でんぶん、 こむぎこ 、 はるまきのかわ 、あげ油	牛乳 、ひじき、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ	つぶコーン、しめじ、 えのきたけ、にんじん、 たけのこ、しょうが、玉ねぎ	591	19.5
29	月	切り干し大根入りそぼろ丼 豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも	牛乳 、とりひき肉、こうやどうふ、 ぶた肉、とうふ、油あげ、赤みそ、 白みそ	玉ねぎ、きりぼしだいこん、 さやいんげん、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、 だいこん、長ねぎ	591	24.8
30	火	シーフードクリームスパゲティ 大豆の甘辛サラダ	○	スパゲッティ 、油、こめこ、 なまクリーム 、さとう	牛乳 、 むきえび 、 いか 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、だいず	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 きゅうり、キャベツ、青な、 つぶコーン	620	28.1

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-モッド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

9月の指導目標

◎給食指導：好き嫌いをしないで食べよう
◎栄養指導：朝ごはんでは生活リズムを整えよう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
9月分平均	540	602	679	22.4	24.8	27.6
板橋区学校給食摂取基準	547～617	611～689	690～778	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.9