

令和8年9月分献立表

板橋区立志村小学校

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	水	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー（ラッサム風） わかめサラダ	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油,こめこ,さとう,ごま油	牛乳,とり肉,レンズまめ,なまわかめ	玉ねぎ,にんじん,ポイルトマト,しょうが,にんにく, りんご,キャベツ,青な,きゅうり,つぶコーン	637	21.2
3	木	ごまごはん さばのごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ,白ごま,黒ごま,油,さとう	牛乳,さば,赤みそ,とうふ,なまわかめ	しょうが,ごぼう,にんじん,にんにく,長ねぎ, だいこん,青な	610	26.7
4	金	スープパゲッティ（クリーム） 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	スパゲッティ,油,バター,こむぎこ, なまクリーム,さとう	牛乳,ベーコン,ぶた肉,むきえび,いか, ちょうりょう牛乳,とうにゅう,だいず	セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ, パセリ,きゅうり,キャベツ,青な,つぶコーン, みかん,パイン,おうとう,オレンジジュース	626	29.5
7	月	さっぱりチャプチェ丼 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,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,いとこんにやく,玉ねぎ,もやし, にんじん,長ねぎ,レモン,かぼちゃ,青な	595	23.8
8	火	【とれたて村給食】 ごはん さけの香り焼き キャベツと切り干し大根の和え物 ☆駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,油,でんぶん	牛乳,さけ,なまわかめ,とうふ,たまご	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん, きりぼしだいこん,玉ねぎ,☆しめじ,青な	645	29.8
9	水	ごはん おかかふりかけ 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまあえ	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも,さとう,ねりごま, 白ごま,白すりごま	牛乳,花かつお,ぶた肉,赤みそ	玉ねぎ,ごぼう,こんにやく,にんじん,たけのこ, さやいんげん,キャベツ,もやし,青な	622	24.4
10	木	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー れいとうみかん	○	コッペパン,あげ油,さとう,じゃがいも,油, バター,こむぎこ	牛乳,きなこ,ぶた肉,ピザチーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,青な, トマトピューレ,れいとうみかん	650	22.4
11	金	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう ぶどう	○	れいとううどん,油,でんぶん,バター,あげ油, 黒さとう	牛乳,ベーコン,とり肉,たまご,だいず,きなこ 黒さとう	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,チンゲンサイ, ぶどう	650	29.7
14	月	ガパオライス 豆腐とじゃがいものスープ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,ごま油,じゃがいも	牛乳,とり肉,ぶた肉,とうふ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ズッキーニ, ピーマン,赤パプリカ,青な	597	23.7
15	火	サバサンド 米粉のシチュー れいとうみかん	○	コッペパン,油,マヨネーズ,じゃがいも,こめこ	牛乳,さばレトルト,ぶた肉, ちょうりょう牛乳,とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン,れいとうグリーンピース, れいとうみかん	599	24.7
16	水	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁	○	こめ,白ごま,油,さつまいも	牛乳,ちりめんじゃこ,ぶり,とり肉,油あげ, 赤みそ,白みそ	青な,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	639	28.0
17	木	【あまつこ給食】 わかめごはん ひじきの春巻き（あまつこ） 五目スープ	○	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,白ごま, ごま油	牛乳,たきこみわかめ,ひじき,ぶた肉, とり肉,なまわかめ	しめじ,えのきたけ,にんじん,たけのこ,しょうが, 玉ねぎ,もやし,つぶコーン	609	20.4
18	金	生揚げの中華煮丼 キャベツと青菜のごまサラダ	○	こめ,むぎ,さとう,油,でんぶん,ごま油,白ごま	牛乳,れいとうなまあげ,ぶたひき肉, なまわかめ	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,えのきたけ, さやいんげん,キャベツ,青な,つぶコーン	635	23.5
24	木	ガーリックライス 白身魚のケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,バター,こむぎこ,でんぶん,あげ油, さとう,油,じゃがいも	牛乳,メルルーサ,とり肉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,つぶコーン	646	25.8
25	金	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見団子（南瓜入り）	○	こめ,さとう,でんぶん,しらたまこ	牛乳,ぶたひき肉,たまご,なまわかめ,とうふ	にんじん,しょうが,青な,玉ねぎ,だいこん, ほししいたけ,チンゲンサイ,かぼちゃ	621	22.0
28	月	ジャージャン麺（大豆入り） 中華スープ なし	○	ちゅうかめん,白ごま,ごま油,油,さとう,でんぶん	牛乳,ぶたひき肉,だいず,赤みそ,とうふ	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,なら,つぶコーン,青な, なし	622	28.4
29	火	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒ざとう食パン,じゃがいも,油,マカロニ	牛乳,ロースハム,たまご,とり肉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン, トマトピューレ,キャベツ	592	27.9
30	水	ゆかりごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え 吉野汁	○	こめ,さとう,じゃがいも,干しうどん, でんぶん	牛乳,ししゃも,花かつお,油あげ, 白ちくわ	長ねぎ,とうがらし,青な,もやし,だいこん,にんじん, こんにやく	590	26.5

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、ﾌｰﾄﾞ、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。
★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

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：朝ごはんまで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	557	621	701	23.0	25.5	28.5
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