

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	ジャージャン麺(レンズ豆入り) のり塩フライドポテト フルーツポンチ	○	ちゅうかめん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, レンズまめ, 赤みそ, あおさこ	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, パイン, おうとう, みかん	631	21.7
3	水	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, りょくとうはるさめ	牛乳, ぶたひき肉, だいず, とり肉, とうふ, なまわかめ	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, 青な, だいこん, 長ねぎ	615	25.9
4	木	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, でんぷん	牛乳, さかな, 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	645	29.9
5	金	ツナドック 米粉のシチュー くだもの	○	コッペパン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, こめこ	牛乳, ツナ, ぶた肉, ちょうりよう牛乳, 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, くだもの	605	24.5
8	月	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ, むぎ, 油, りょくとうはるさめ, ごま油, でんぷん, 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	606	24.0
9	火	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ	○	こめ, むぎ, 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, こうやどうふダイスカット	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	611	24.3
10	水	【鉄分強化】 洋風卵とじうどん ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	れいとううどん, 油, でんぷん, バター, あげ油, 白ごま	牛乳, とり肉, たまご, だいず, こうやどうふダイスカット	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, 青な, しょうが, にんにく	602	29.0
11	木	【かみぶくデー給食】 五目おこわ ししゃもの素焼き ワンタンスープ	○	こめ, もちごめ, むぎ, さとう, 油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, ぶた肉, ししゃも, とり肉	にんじん, ほししいたけ, ごぼう, たけのこ, こんにゃく, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが	611	30.6
12	金	アーモンドトースト ボルシチ くだもの	○	食パン, ソフトマーガリン, アーモンドパウダー, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ポイルトマト, くだもの	590	22.2
16	火	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, たまご, 油あげ	玉ねぎ, れいとうグリーンピース, キャベツ, 青な, もやし, にんじん, にんにく	622	24.5
17	水	【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) 五目スープ	○	こめ, むぎ, りょくとうはるさめ, 油, さとう, でんぷん, こむぎこ, はるまきのかわ, あげ油, ごま油	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, もやし	595	20.1
18	木	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ くだもの	○	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, 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, くだもの	617	26.2
19	金	さつまいもごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ 吉野汁	○	こめ, むぎ, さつまいも, 黒ごま, さとう, でんぷん	牛乳, さかな, 白みそ, 白ちくわ, 油あげ	キャベツ, きゅうり, にんじん, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ	609	25.6
22	月	米粉カレー 海藻サラダ くだもの	○	こめ, おしむぎ, じゃがいも, 油, こめこ, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, かいそうミックス	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, りんご, キャベツ, もやし, つぶコーン, くだもの	660	19.8
24	水	麦ごはん 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, ぶた肉, れいとう豆腐, 赤みそ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら, もやし, キャベツ	608	25.6
25	木	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし さわにわん	○	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, 白ごま, 油	牛乳, かつお, 花かつお, ぶた肉, なまわかめ	しょうが, キャベツ, もやし, ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, 長ねぎ	593	26.2
26	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ くだもの	○	黒ざとう食パン, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ちょうりよう牛乳, たまご, とり肉	玉ねぎ, つぶコーン, トマトピューレ, にんじん, キャベツ, くだもの	600	25.8
29	月	ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	こめ, むぎ, 黒ごま, 白ごま, さとう, ごま油, 油, じゃがいも	牛乳, さかな, 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, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ	670	29.9
30	火	チリビーンズライス さっぱりサラダ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, だいず	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマトジュース, トマトピューレ, キャベツ, もやし, くだもの	670	25.9

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、アーモンド、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の指導目標
◎給食指導：好き嫌いしないで食べよう
◎栄養指導：朝ごはん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	555	619	698	22.9	25.4	28.3
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