

令和8年9月分献立表

板橋区立志村第一小学校

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	600	21.2
3	木	ジャージャン麺（大豆入り） 中華スープ くだもの	○	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, 豚肉,とうふ,たまご	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,きくらげ,青な, くだもの	641	28.4
4	金	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー フルーツポンチ	○	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,しめじ, トマトピューレ,パイন,おうとう,みかん	647	20.9
7	月	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油焼 さつま汁	○	こめ,むぎ,白ごま,油,さつまいも	牛乳,たきこみわかめ,ちりめんじゃこ, さかな,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	636	28.1
8	火	ごはん ひじきふりかけ 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	牛乳,ひじき,はなかつお,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, れいとうグリーンピース,キャベツ,もやし,青な	606	22.3
9	水	さっぱりチャップチェ井 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,とうふ,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
10	木	切り干し大根のごはん 魚の香り焼き 丸ごとわかめスープ	○	こめ,むぎ,白ごま,さとう,油,でんぶん	牛乳,さかな,なまわかめ,油あげ, ぶた肉,くきわかめ,めかぶわかめ	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,,青な	592	29.8
11	金	【とれたて村給食】 サバサンド ☆駒ヶ根産しめじの米粉シチュー 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,さばレトルト,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,クリームコーン, 魚しめじくだもの	612	24.6
14	月	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう	○	れいとううどん,油,でんぶん,バター,あげ油, 黒ざとう	牛乳,ベーコン,とり肉,たまご,だいず,きなこ	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,チンゲンサイ	606	29.7
15	火	コーンごはん 魚のごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ,むぎ,油,さとう	牛乳,さかな,赤みそ,とうふ,なまわかめ	つぶコーン,きやいんげん,しょうが,ごぼう, にんじん,にんにく,長ねぎ,だいこん,青な	595	26.9
16	水	【あまつこ給食】 ごまごはん ひじきの春巻き（あまつこ） 五目スープ くだもの	○	こめ,むぎ,りよくとうはるさめ,白ごま,黒ごま, 油,さとう,でんぶん,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	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,くだもの	689	21.5
17	木	ごはん 生揚げの中華煮 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,エリンギ, チンゲンサイ,キャベツ,青な,つぶコーン	610	23.5
18	金	パインパン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	パインパン,じゃがいも,油,マカロニ	牛乳,ロースハム,ちょうりよう牛乳, たまご,ぶた肉,ベーコン	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,セロリ,つぶコーン	592	27.9
24	木	【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,むぎ,さとう,でんぶん,しらたまこ	牛乳,油あげ,とりひき肉,たまご, なまわかめ,とうふ	にんじん,しょうが,青な,玉ねぎ,きやいんげん, えのきたけ,長ねぎ,かぼちゃ	621	22.0
25	金	ガパオライス 豆腐とじゃがいものスープ くだもの	○	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,くだもの	646	23.7
28	月	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,むぎ,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	599	26.8
29	火	スープスパゲッティ（クリーム） 大豆の甘辛サラダ くだもの	○	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, ちょうりよう牛乳,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, くだもの	600	29.5
30	水	ガーリックライス 魚のケチャップソースかけ 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,むぎ,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,さかな,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	642	26.0

毎月19日は食育の日です

9月の指導目標

◎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



※くだものには、冷凍みかん、梨、巨峰、ミニトマトを予定しております。
※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、アモド」、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。
☆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。

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	553	616	695	23.0	25.4	28.4
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