



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)
1	月	始業式						
2	火	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	こめ むぎ さとう 油 ごま油 緑豆春雨	★牛乳 豚ひき肉 大豆 とり肉 とうふ 生わかめ	しょうが にんにく もやし にんじん あおな 大根 長ねぎ	615	25.9
3	水	ジャージャンめん フルーツポンチ	○	★中華めん ごま油 油 さとう 白すりごま でんぶん 水あめ	★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら もやし バイン缶 黄桃缶 みかん缶	623	28.3
4	木	わかめごはん バサのごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう でんぶん	★牛乳 炊き込みわかめ 魚 赤みそ とり肉 とうふ ★たまご	しょうが ごぼう にんじん にんにく 玉ねぎ 大根 あおな	631	29.6
5	金	サバサンド 米粉のコーンクリームスープ くだもの(桃缶)	○	★コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも 米粉	★牛乳 さば水煮レトルト とり肉 ★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん 粒コーン缶 クリームコーン缶 黄桃缶	625	23.6
8	月	ねぎ塩豚丼 和風コーンサラダ	○	こめ むぎ 油 緑豆春雨 ごま油 でんぶん 白ごま さとう	★牛乳 豚肉 生わかめ	にんにく しょうが 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ レモン キャベツ きゅうり 粒コーン缶	593	22.6
9	火	【鉄分強化】 カレーなんばん ◎青のりピーンズポテト くだもの(冷凍パイン)	○	★うどん 油 でんぶん じゃがいも 揚げ油	★牛乳 とり肉 なんと 大豆 あおさこ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ あおな くだもの	613	27.6
10	水	ごはん さばのにんにくみそ焼き 豚汁	○	こめ むぎ さとう ごま油 白ごま 油 じゃがいも	★牛乳 魚 赤みそ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんにく 長ねぎ 唐辛子 ごぼう こんにゃく にんじん 大根	643	28.0
11	木	ごはん 麻婆豆腐 ハンサンスウ	○	こめ 押麦 油 さとう でんぶん ごま油 緑豆春雨 白ごま	★牛乳 豚ひき肉 冷凍とうふ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 きくらげ 長ねぎ にら きゅうり もやし 粒コーン缶	626	24.5
12	金	練りごまトースト キャベツのクリームスープ くだもの(桃缶)	○	★食パン ソフトマーガリン 練りごま 白ごま グラニュー糖 油 じゃがいも ★小麦粉 ★バター ★生クリーム	★牛乳 とり肉 ベーコン ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 黄桃缶	598	20.0
15	月	敬老の日						
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 でんぶん 油	★牛乳 とり肉 ★たまご 油揚げ	玉ねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ あおな もやし にんじん にんにく	622	24.5
17	水	かつお飯 さわにわん くだもの(巨峰)	○	こめ むぎ でんぶん 揚げ油 さとう 白ごま 油	★牛乳 かつお角切り 豚肉 生わかめ	しょうが ごぼう にんじん 大根 たけのこ水煮 長ねぎ くだもの	610	24.2
18	木	スタミナサラダうどん フレンチポテト	○	★うどん 油 さとう 白ごま じゃがいも 揚げ油	★牛乳 とり肉	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり	590	23.4
19	金	きびごはん スケソウタラの玉ねぎソース しめじと卵のすまし汁	菜 気 シ に コ な 1 る ス 野	こめ むぎ きび 白ごま さとう でんぶん	魚 とり肉 とうふ ★たまご	きになる野菜ジュース 玉ねぎ しょうが にんじん しめじ あおな	595	23.8
22	月	チリピーンズライス さっぱりサラダ くだもの(シャインマスカット)	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう 白ごま	★牛乳 豚ひき肉 大豆	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
23	火	秋分の日						
24	水	鶏ごぼうの炊き込みごはん 小いわしのからあげ 海藻サラダ	○	こめ むぎ さとう 白ごま ★小麦粉 揚げ油 油 ごま油	★牛乳 とりひき肉 小魚 海草ミックス	ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ にんじん 粒コーン缶	590	24.6
25	木	チンジャオロース丼 卵と豆腐のスープ	○	こめ 押麦 油 さとう でんぶん ごま油	★牛乳 豚肉 とり肉 とうふ ★たまご	たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく えのきたけ	628	28.2
26	金	ココアパンコッペ ピーンズオムレツ トマトとマカロニのスープ	○	★ココアパン じゃがいも 油 ★マヨネーズ ★マカロニ	★牛乳 大豆 ベーコン ★たまご とり肉	玉ねぎ パセリ にんにく にんじん 粒コーン缶 ポイルトマト	635	28.6
29	月	米粉カレー わかめサラダ くだもの(桃缶)	○	こめ 押麦 じゃがいも 油 米粉 さとう ごま油	★牛乳 とり肉 生わかめ	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 粒コーン缶 黄桃缶	663	19.3
30	火	さつまいもごはん ふかの西京味噌焼き えのきのすまし汁	○	こめ むぎ さつまいも 黒ごま さとう	★牛乳 魚 白みそ とり肉 とうふ	にんじん 長ねぎ えのきたけ あおな	595	26.8

※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。
※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の小麦、卵、乳、えびに★印を付けて表記しています。
◎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月平均	557	619	696	22.8	25.2	28.2
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8