

令和8年 9月献立表

板橋区立志村第二小学校

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)
1	火	始業式						
2	水	【2学期の給食はじまり】 カレーライス 海藻サラダ	○	こめ むぎ じゃがいも 油 ★小麦粉 ★バター 白ごま さとう ごま油	★牛乳 ぶた肉 ★ピザチーズ 海草ミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン	655	20.7
3	木	豚肉のおろし丼 糸寒天のごま和え	○	こめ むぎ 油 さとう 白ごま でんぷん 練りごま 白すりごま	★牛乳 ぶた肉 糸寒天	しょうが 糸こんにゃく にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ もやし 青菜	612	26.4
4	金	抹茶ミルクトースト ABCマカロニスープ くだもの(冷凍みかん)	○	★食パン ★ソフトマーガリン グラニュー糖 じゃがいも 油 ★ABCマカロニ	★牛乳 ★コンデンスミルク ウィンナー とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ くだもの	603	21.5
7	月	みそラーメン 白玉フルーツポンチ	○	★中華めん ごま油 白ごま 油 ★バター でんぷん 白玉団子	★牛乳 ぶたひき肉 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 粒コーン 青菜 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 オレンジジュース	592	23.3
8	火	【とれたて村給食】 わかめごはん 鶏肉のからあげ ☆駒ヶ根市産しめじと卵のすまし汁	○	こめ むぎ 白ごま でんぷん 油	★牛乳 炊き込みわかめ とりもも肉 とうふ ★たまご	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ 青菜	612	26.9
9	水	きびごはん カツオのごぼうみそ焼き 豆腐のすまし汁	○	こめ むぎ きび 白ごま 油 さとう	★牛乳 魚 赤みそ とり肉 とうふ 生わかめ	しょうが ごぼう にんじん にんにく 長ねぎ 大根 青菜	593	27.1
10	木	ごはん ピリ辛ふりかけ 塩肉じゃが くだもの(梨)	○	こめ むぎ ごま油 白ごま さとう 油 じゃがいも	★牛乳 刻みのり ぶた肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん くだもの	607	20.6
11	金	サバサンド 白いんげん豆のポタージュ くだもの(シャインマスカット)	○	★コッパパン 油 ★マヨネーズ じゃがいも	★牛乳 さば水煮レトルト とり肉 ベーコン 白いんげん ★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん クリームコーン缶 くだもの	606	28.0
14	月	【鉄強化こんだて】 ◆あぶたま丼 ごまドレッシングサラダ	○	こめ むぎ さとう でんぷん 練りごま 白ごま 油	★牛乳 とり肉 ★たまご 油揚げ	玉ねぎ 青菜 キャベツ にんじん きゅうり 粒コーン	680	27.5
15	火	コーンピラフ シルバーのバーベキューソース フレンチサラダ	○	こめ むぎ ★バター 油 さとう	★牛乳 とり肉 魚	玉ねぎ にんじん 粒コーン ピーマン りんご にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	663	29.5
16	水	【図書コラボ給食】 📖お日さまいろのスパゲッティ レンズ豆のサラダ くだもの(巨峰)	○	★スパゲッティ 油 赤ざらめ ★小麦粉 ★バター さとう	★牛乳 ぶたひき肉 ★ピザチーズ レンズ豆	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり もやし くだもの	677	26.5
17	木	こんぶごはん サバの香り焼き 卵とコーンのスープ	○	こめ むぎ さとう でんぷん	★牛乳 ぶた肉 刻み昆布 油揚げ 魚 とりひき肉 ★たまご	にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく 玉ねぎ クリームコーン缶 粒コーン 長ねぎ	638	30.6
18	金	きなこあげパン ワントンスープ フルーツヨーグルト	○	★コッパパン 揚げ油 白すりごま さとう 油 ★ウェーブワントン ごま油	★牛乳 きな粉 ぶた肉 ★プレーンヨーグルト	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	650	26.0
21	月	敬老の白						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の白						
24	木	麦ごはん のりの佃煮 にぎすの南蛮漬け さつま汁	○	こめ 押麦 さとう でんぷん 揚げ油 油 さつまいも	★牛乳 のり 小魚 とり肉 油揚げ とうふ 赤みそ 白みそ	長ねぎ 唐辛子 ごぼう こんにゃく にんじん 大根 青菜	709	28.6
25	金	【お月見の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見だんご	ジュース	こめ むぎ さとう ★白玉か でんぷん 白玉粉	油揚げ とりひき肉 とり肉 とうふ ★たまご	きになる野菜 赤ぶどう&トマト にんじん しょうが さやいんげん 長ねぎ えのきたけ 青菜 かぼちゃ	592	18.8
28	月	麻婆豆腐丼 わかめサラダ	○	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 冷凍とうふ 赤みそ 生わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ いら キャベツ きゅうり 粒コーン	631	25.6
29	火	【鉄強化こんだて】 カレーなんばん ◆青のりビーンズポテト くだもの(黄桃缶)	○	★うどん でんぷん じゃがいも 揚げ油	★牛乳 とり肉 なると 大豆 あおさこ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 青菜 黄桃缶	667	31.7
30	水	さんまごはん きのこけんちん汁 くだもの(巨峰)	○	こめ むぎ でんぷん 揚げ油 さとう 白ごま 油	★牛乳 さんま ぶた肉 とうふ	しょうが こんにゃく 大根 にんじん えのきたけ 生しいたけ しめじ 長ねぎ 青菜 くだもの	631	23.5

※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。
☆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	570	634	714	23.3	25.7	28.7
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