

令和7年 9月分献立表

板橋区立志村第四小学校

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱ゆかになる	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	カレーライス 海藻サラダ くだもの(冷凍みかん)	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、じゃがいも、油、小麦粉、バター、白すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、調理用牛乳、ピザチーズ、海藻ミックス	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、キャベツ、粒コーン缶、みかん	659	20.4
3	水	スタミナサラダうどん かぼちゃとちくわの天ぷら	○ 冷凍うどん、油、砂糖、白すりごま、小麦粉、揚げ油	牛乳、豚肉、焼き竹輪、たまご	生姜、にんにく、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、さやいんげん、かぼちゃ	585	26.1
4	木	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ くだもの(メロン)	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、油、ごま油、緑豆春雨	牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏肉、豆腐、生わかめ	生姜、にんにく、もやし、人参、青菜、大根、えのきたけ、長葱、メロン	588	24.3
5	金	サバサンド 米粉のシチュー くだもの(ぶどう食べ比べ)	○ パン、油、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、米粉	牛乳、さばレトルト、ぶた肉、調理用牛乳	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、れいとうグリーンピース、ぶどう	598	24.6
8	月	五目おこわ にぎすのレモンソース しめじと卵のすまし汁	○ 学校給食用無洗米、もち米(無洗米)、米粒麦、砂糖、でんぶん、米粉、はちみつ、揚げ油	牛乳、豚肉、小魚、鶏肉、豆腐、たまご	人参、干し椎茸、ごぼう、たけのこ水煮、こんにやく、レモン、しめじ、長葱、青菜	623	30.6
9	火	ビスキュイパン ボルシチ くだもの(りんご)	○ パン、バター、砂糖、小麦粉、アーモンドパウダー、油、じゃがいも	牛乳、たまご、豚肉	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、ポイルトマト、りんご	614	22.5
10	水	ごはん ソイのバターしょうゆ焼き じゃがいも入りきんぴら すまし汁	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、バター、じゃがいも、揚げ油、油、砂糖、白ごま	牛乳、魚、豆腐	人参、ごぼう、長葱、えのきたけ、青菜、もやし	612	26.6
11	木	ジャージャ麺 青のりビーンズポテト フルーツポンチ	○ 中華めん、油、砂糖、でんぶん、ごま油、じゃがいも、揚げ油	牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、赤みそ、大豆、あおさ	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、長葱、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	656	25.2
12	金	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、油、緑豆春雨、ごま油、でんぶん、白ごま、じゃがいも	牛乳、豚肉、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	にんにく、生姜、糸こんにやく、玉葱、もやし、人参、長葱、レモン、えのきたけ、かぼちゃ	588	23.7
16	火	さつまいもごはん ふかの西京味噌焼き 甘酢和え 吉野汁	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、さつまいも、黒ごま、さとう、でんぶん	牛乳、魚、白みそ、白ちくわ、鶏肉、油揚げ	キャベツ、きゅうり、人参、こんにやく、大根、長葱	594	26.8
17	水	ごはん 四川豆腐 糸寒天のサラダ	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、油、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、豚肉、冷凍豆腐、生わかめ、糸寒天	生姜、にんにく、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、長葱、にら、キャベツ、玉葱	595	24.9
18	木	かつお飯(高知県の郷土料理) ごま和え さわにわん	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、揚げ油、さとう、白ごま、油	牛乳、かつお、花かつお、ぶた肉、生わかめ	生姜、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ水煮、長ねぎ	593	26.8
19	金	パインパン スパニッシュオムレツ マカロニスープ ミニトマト	○ パインパン、油、じゃがいも、マカロニ	牛乳、調理用牛乳、たまご、鶏肉	玉葱、粒コーン缶、トマトピューレ、人参、キャベツ、ミニトマト	607	25.7
22	月	チリビーンズライス カリカリポテトのサラダ くだもの(柑橘系)	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、油、じゃがいも、砂糖、揚げ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、大豆	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、粒コーン缶、柑橘系	638	25.0
24	水	ごはん さわらの南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、黒ごま、白ごま、砂糖、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、魚、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	もやし、青菜、人参、生姜、ごぼう、こんにやく、大根、長葱	629	28.3
25	木	【あまつこ給食】 チャーハン ひじきの春巻き(あまつこ) 玉米湯	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、油、緑豆春雨、砂糖、でんぶん、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	牛乳、むきえび、豚肉、ひじき、鶏肉、たまご	人参、玉葱、冷凍グリーンピース、しめじ、えのきたけ、たけのこ水煮、クリームコーン缶、粒コーン缶、長葱、生姜	618	27.2
26	金	◆Soy(ソイ)ドック ◆クラムチャウダー くだもの(梨)	○ コッペパン、油、じゃがいも、バター、小麦粉	牛乳、大豆、大豆ミート、ベーコン、ピザチーズ、あさりむきみ、調理用牛乳、豆乳	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、人参、セロリ、梨	610	26.5
29	月	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○ 学校給食用無洗米、米粒麦、でんぶん、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	604	24.2
30	火	ツナトマスパゲッティ 大豆の旨辛サラダ くだもの(柿)	○ スパゲッティ、油、炒め油、砂糖	牛乳、ベーコン、ツナ油漬、粉チーズ、大豆	にんにく、セロリ、玉葱、人参、しめじ、ポイルトマト、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、青菜、粒コーン缶、柿	601	25.1

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：朝ごはんを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	548	611	689	23.1	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