



令和8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	チキンカレーライス わかめサラダ	○	米 むぎ じゃがいも 油 こむぎこ バター さとう ごま油	牛乳 とり肉 ピザチーズ 生わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 青菜 きゅうり つぶコーン缶	631	20.4
3	木	さっぱりチャプチェ丼 かぼちゃのみそ汁	○	米 むぎ 油 緑豆はるさめ ごま油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 油あげ 生わかめ 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 かぼちゃ 青な	602	23.8
4	金	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー くだもの(梨)	○	食パン じゃがいも 油 バター こむぎこ	牛乳 ぶた肉 ピザチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 青な トマトピューレ くだもの(梨)	585	20.6
7	月	ガバオライス 豆腐とじゃがいものスープ くだもの(メロン)	○	米 むぎ 油 さとう でんぷん 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 スッキーニ ヒーマン 赤パプリカ パジル 青な くだもの(メロン)	618	23.8
8	火	【とれたて村給食】 ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツと切り干し大根の和え物 ★駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	米 むぎ マヨネーズ(卵不使用) 油 さとう でんぷん	牛乳 魚(たら) 赤みそ 生わかめ とうふ たまご	キャベツ にんじん きりぼしだいこん 玉ねぎ ☆しめじ 青な	646	29.6
9	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごま和え	○	米 むぎ 油 じゃがいも さとう ねりごま 白すりごま	牛乳 ぶた肉 赤みそ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん だけのこ さやいんげん キャベツ もやし 青な	594	21.6
10	木	クリームスープパグッティ 大豆の甘辛サラダ サイダーボンチ	○	スパグッティ 油 バター こむぎこ なまクリーム さとう 白玉団子 サイダー	牛乳 ベーコン ぶた肉 いか 調理用牛乳 豆乳 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 りんご バイン おうとう	655	29.2
11	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ	○	黒さとうパン じゃがいも 油 ABCマカロニ	牛乳 ロースハム たまご とり肉	玉ねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン トマトピューレ キャベツ	586	27.6
14	月	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう	○	冷凍うどん 油 でんぷん バター あげ油 黒さとう	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	614	29.4
15	火	ごはん おかかふりかけ 魚のごぼうみそ焼き すまし汁	○	米 むぎ 白ごま 油 さとう	牛乳 魚(さわら) 赤みそ とうふ 生わかめ 花かつお	しょうが ごぼう にんじん にんにく 長ねぎ だいこん 青な	603	28.6
16	水	ごはん 西湖豆腐 わかめサラダ	○	米 むぎ 油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 ぶたひき肉 冷凍豆腐 生わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ 長ねぎ トマト たら キャベツ 青な きゅうり つぶコーン	605	25.3
17	木	【あまつっこ給食】 わかめごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) 五目スープ くだもの(梨)	○	米 むぎ りょくとうはるさめ 油 さとう でんぷん こむぎこ 春巻きの皮 あげ油 ごま油	牛乳 炊き込みわかめ ひじき ぶた肉 とり肉 生わかめ	しめじ えのきだけ にんじん だけのこ しょうが 玉ねぎ もやし つぶコーン くだもの(梨)	610	19.9
18	金	サバサンド 米粉のコーンシチュー くだもの(りんご)	○	コッペパン 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも こめ粉	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 しめじ にんにく クリームコーン つぶコーン くだもの(りんご)	640	25.1
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	○	米 むぎ さとう でんぷん しらたまご	牛乳 ぶたひき肉 たまご 生わかめ とうふ	にんじん しょうが 青な 玉ねぎ だいこん ほししいたけ チンゲンサイ かぼちゃ	609	21.4
25	金	ガーリックライス 魚のケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	米 むぎ バター こむぎこ でんぷん あげ油 さとう 油 じゃがいも	牛乳 魚(ふか) 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	631	25.6
28	月	ジャージャン麺(大豆入り) 中華スープ くだもの(食べ比べぶどう)	○	ちゅうかめん 白ごま ごま油 油 さとう でんぷん	牛乳 ぶたひき肉 だいず 赤みそ とうふ 生わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ 長ねぎ にち つぶコーン 青な くだもの(ぶどう)	618	28.2
29	火	ごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え 吉野汁(うどん入り)	○	米 むぎ さとう じゃがいも 干しうどん でんぷん	牛乳 ししゃも 花かつお 油あげ 白ちくわ	長ねぎ 青な もやし だいこん にんじん こんにゃく	596	26.5
30	水	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁	○	米 むぎ 白ごま 油 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ 魚(さば) 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	627	28.7

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。
◆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



..... 朝ごはんの効果



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	551	615	693	22.9	25.3	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

天津わかしお学校は、板橋区が千葉県鴨川市に開校している健康改善を目的とした特別支援学校です。「あまつっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と、板橋区の学校に通うみなさんが同じメニューを楽しむ交流給食のことです。鴨川市の郷土料理や関連した食材を使用したメニューにしています。今回は、天津わかしお学校で提供されている「ひじきの春巻き」が登場します。

