

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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)
3	水	カレーライス 海藻サラダ 梨	○	こめ、おしむぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、ピザチーズ、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、つぶコーン、 くだもの	695	19.8
4	木	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	こめ、むぎ、さとう、油、 白ごま 、ごま油、りよくとうはるさめ	牛乳、ぶたひき肉、だいず、とり肉、とうふ、なまわかめ	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、青な、だいこん、長ねぎ	615	26.6
5	金	サバサンド 米粉のシチュー 冷凍みかん	○	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、とり肉、 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、れいとうグリーンピース、冷凍みかん	601	24.0
8	月	ねぎ塩豚丼 コーンとかぼちゃのサラダ 冷凍パイ	○	こめ、むぎ、油、りよくとうはるさめ、ごま油、でんぶん、 白ごま	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、にんじん、 レモン 、キャベツ、かぼちゃ	626	22.0
9	火	五目おこわ ししゃもの素焼き ワンタンスープ	○	こめ、もちごめ、むぎ、さとう、油、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、ぶた肉、ししゃも、とり肉	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、たけのこ、こんにやく、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、青な、しょうが	600	29.1
10	水	【鉄分強化】 洋風卵とじうどん ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	れいとううどん 、油、でんぶん、 バター 、あけ油、 白ごま	牛乳、とり肉、 たまご 、だいず、こうやどうふダイスカット	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、青な、しょうが、にんにく	602	29.0
11	木	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 白ごま 、 ねりごま	牛乳、とり肉、白ちくわ、こうやどうふダイスカット	ゆかり、ごぼう、こんにやく、にんじん、たけのこ、しめじ、もやし、キャベツ、青な	611	24.3
12	金	アーモンドトースト ボルシチ 洋梨ゼリー(市販品)	○	食パン 、ソフトマーガリン、 アーモンドハ'ワ'ー 、さとう、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ボイルトマト	590	22.2
16	火	ごはん 鯖のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、白ちくわ、とうふ、 たまご	しょうが、ごぼう、にんじん、にんにく、玉ねぎ、だいこん、青な	613	28.8
17	水	ジャージャン麺(レンズ豆入り) 大学芋	○	ちゅうかめん 、油、さとう、でんぶん、ごま油、さつまいも、あけ油、みずあめ、黒ごま	牛乳、ぶたひき肉、レンズまめ、赤みそ	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	641	21.4
18	木	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし さわにわん	○	こめ、むぎ、でんぶん、あけ油、さとう、 白ごま 、油	牛乳、かつお、花かつお、ぶた肉、なまわかめ	しょうが、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、長ねぎ	593	26.2
19	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒ざとう食パン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、 ちょうりよう牛乳 、 たまご 、とり肉	玉ねぎ、つぶコーン、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、パセリ	606	28.8
22	月	【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	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、りよくとうはるさめ、油、さとう、でんぶん、 こむぎこ 、 はるまきのかわ 、あけ油、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	599	20.5
24	水	わかめごはん カレイの南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	こめ、むぎ、 黒ごま 、 白ごま 、さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、わかめ、さかな、ぶた肉、油あげ、赤みそ、白みそ	もやし、青な、にんじん、しょうが、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ	675	30.2
25	木	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング フルーツポンチ	○	こめ、むぎ、さとう、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、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	635	22.9
26	金	チリビーンズライス さっぱりサラダ 梨	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず	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	634	25.6
29	月	麦ごはん 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、れいとうどうふ、赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、にら、もやし、キャベツ	608	25.6
30	火	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ ぶどう	○	スパゲッティ 、油、こめこ、 なまクリーム 、さとう	牛乳、 むきえび 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう、だいず	玉ねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、キャベツ、青な、つぶコーン、 くだもの	617	26.2

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月分平均	558	623	703	22.9	25.3	28.2
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