

令和8年9月分献立表

板橋区立志村第五小学校

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	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー わかめサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こめこ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、レンズまめ、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、青な、きゅうり、つぶコーン	637	21.2
3	木	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、さつまいも	牛乳、ちりめんじゃこ、さかな、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	636	28.1
4	金	きな粉揚げパン ワンタンスープ キャロットゼリー	○	コッペパン、あげ油、さとう、じゃがいも、油、ウェーブワンタン、ごま油	牛乳、きなこ、ぶた肉	しょうが、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ちんげんさい	649	20.2
7	月	サバサンド ハンガリアンシチュー オレンジポンチ	○	コッペパン、油、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも、バター、こむぎこ	牛乳、さばレトルト、ぶた肉、バター、ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、れいとうグリーンピース、みかん、パイナップル、おうとう、オレンジジュース	626	25.2
8	火	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまあえ	○	こめ、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、こんにやく、にんじん、たけのこ、きやいんげん、キャベツ、もやし、青な	593	21.6
9	水	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆大豆のかりんとう	○	中華めん、ごま油、でんぶん、白ごま、あげ油、黒さとう	牛乳、ぶたひき肉、生わかめ、赤みそ、白みそ、だいず、きなこ	にんじん、にんにく、玉ねぎ、にんにく、もやし、ほくさい、つぶコーン、長ねぎ、青な	642	29.7
10	木	ガバオライス 豆腐とじゃがいものスープ りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、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、ズッキーニ、ピーマン、赤パプリカ、青な、りんご	597	23.7
11	金	【とれたて村給食】 ごはん 鮭の香り焼き 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	○	こめ、むぎ、さとう、油、でんぶん	牛乳、さけ、なまわかめ、とうふ、たまご	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、玉ねぎ、しめじ、青な	645	29.8
14	月	ごはん 生揚げの中華煮 キャベツと青菜のごまサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、油、でんぶん、ごま油、白ごま	牛乳、れいとうなまあげ、ぶたひき肉、なまわかめ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、きやいんげん、キャベツ、青な、つぶコーン	635	23.5
15	火	ごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え 吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、干しうどん、でんぶん	牛乳、ししゃも、花かつお、油あげ、白ちくわ	長ねぎ、とうがらし、青な、もやし、だいこん、にんじん、こんにやく	603	26.8
16	水	スパゲッティあけぼのソース 大豆の甘辛サラダ 冷凍みかん	○	スパゲッティ、油、バター、こむぎこ、なまクリーム、さとう	牛乳、ベーコン、ぶた肉、むきえび、ピザチーズ、だいず	玉ねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ、青な、つぶコーン、冷凍みかん	645	28.8
17	木	さっぱりチャプチェ丼 コーンとかぼちゃのサラダ	○	こめ、むぎ、油、りょうとうはるさめ、ごま油、でんぶん、さとう	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、キャベツ、つぶコーン、きゅうり、レモン、かぼちゃ	595	21.6
18	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒ごとうパン、じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、ロースハム、たまご、とり肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、トマトピューレ、キャベツ	612	28.4
24	木	ガーリックライス カレイのケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、でんぶん、あげ油、さとう、油、じゃがいも	牛乳、カレイ、とり肉	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、つぶコーン	642	26.0
25	金	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見団子(南瓜入り)	○	こめ、さとう、でんぶん、しらたまこ	牛乳、ぶたひき肉、たまご、なまわかめ、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	621	22.0
28	月	【あまつこ給食】 ごはん ひじきの春巻き(あまつこ) 五目スープ	○	こめ、むぎ、りょうとうはるさめ、油、さとう、でんぶん、こむぎこ、はるまきのかわ、あげ油、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、つぶコーン	589	19.8
29	火	ごまごはん 鯛のごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、油、さとう	牛乳、さば、赤みそ、とうふ、なまわかめ	しょうが、ごぼう、にんじん、にんにく、長ねぎ、だいこん、青な	606	26.9
30	水	ジャージャン麺(大豆入り) 中華スープ ぶどう	○	ちゅうかめん、白ごま、ごま油、油、さとう、でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、とうふ	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、にら、つぶコーン、青な、ぶどう	620	28.4

毎月19日は食育の日です

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：朝ごはんまで生活リズムを整えよう

※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、7-Eleven、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。
★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。



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	555	619	698	23.2	25.6	28.7
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