

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)
2	火	米粉のチキンカレー 海藻サラダ くだもの	○	米, おし麦, じゃがいも, 油, 米粉, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, 海そうミックス	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, りんご , キャベツ, もやし, つぶコーン, くだもの	660	19. 8
3	水	ジャージャン麺(レンズ豆入り) のり塩フライドポテト フルーツポンチ	○	ちゅうかめん , 油, さとう, でんぶん, ごま油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, レンズ豆, みそ, 青さ粉	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, パインかん, おうとうかん, みかんかん	631	21. 7
4	木	アーモンドトースト ボルシチ くだもの	○	食パン, マーガリン, アーモンド , 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, トマト, くだもの	599	22. 5
5	金	わかめごはん 魚のごまみそ焼き かきたま汁	○	米, 麦, ごま , 油, さとう, でんぶん	牛乳, 魚(さば), みそ, 白ちくわ, わかめ, とうふ, たまご	にんじん, 玉ねぎ, 大根, 青菜	638	29. 6
8	月	【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)	○	冷とううどん , 油, でんぶん, バター, ごま	牛乳, とり肉, たまご , 大豆, 高野どうふ	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, 青菜, しょうが, にんにく	602	29. 0
9	火	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒ざとうパン , 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ぶた肉, たまご , とり肉	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, トマトピューレ, キャベツ	586	28. 2
10	水	【かみかみデー】 五目おこわ ししゃもの素焼き ワンタンスープ	○	米, もち米, 麦, さとう, 油, 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, 青菜, しょうが	611	30. 6
11	木	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	米, 麦, 油, 春雨, ごま油, でんぶん, ごま , じゃがいも	牛乳, ぶた肉, 油あげ, わかめ, みそ	にんにく, しょうが, こんにやく, 玉ねぎ, もやし, にんじん, 長ねぎ, レモン , えのきたけ, かぼちゃ	606	24. 0
12	金	かおりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ	○	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, ごま	牛乳, とり肉, 白ちくわ, 高野どうふ	かおり, 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, 青菜	611	24. 3
16	火	サバサンド 米粉のクリームシチュー くだもの	○	コッペパン , 油, マヨネーズ , じゃがいも, 米粉	牛乳, さば, ぶた肉, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, パセリ, くだもの	596	24. 4
17	水	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	米, 麦, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, たまご , 油あげ	玉ねぎ, 冷とうグリーンピース, キャベツ, 青菜, もやし, にんじん, にんにく	622	24. 5
18	木	麦ごはん 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル	○	米, おし麦, 油, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶた肉, とうふ, 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
19	金	【あまつっこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き(天津つ子) 五目スープ	○	米, 麦, 春雨, 油, さとう, でんぶん, 小麦粉, 春巻きの皮 , ごま油	牛乳, ひじき, ぶた肉, とり肉, わかめ	つぶコーン, 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	595	20. 1
22	月	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	米, 麦, さとう, 油, ごま油, 春雨	牛乳, ぶた肉, 大豆, とり肉, とうふ, わかめ	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, 青菜, 大根, 長ねぎ	615	25. 9
24	水	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし 沢煮椀	○	米, 麦, でんぶん, さとう, ごま , 油	牛乳, かつお, 花かつお, ぶた肉, わかめ	しょうが, キャベツ, もやし, ごぼう, にんじん, 大根, たけのこ, 長ねぎ	593	26. 2
25	木	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ くだもの	○	スパゲッティ , 油, 米粉, 生クリーム , さとう	牛乳, むきえび , とり肉, 豆乳, 大豆	玉ねぎ, にんじん, しめじ, きゅうり, キャベツ, 青菜, つぶコーン, パセリ, くだもの	617	26. 2
26	金	ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	米, 麦, ごま , さとう, ごま油, 油, じゃがいも	牛乳, 魚(すけそうたら), ぶた肉, 油あげ, みそ	もやし, 青菜, にんじん, 長ねぎ, しょうが, ごぼう, こんにやく, 大根	670	29. 9
29	月	チリビーンズライス こんにやくサラダ	○	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, 大豆, とり肉, とうふ, わかめ	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, こんにやく, キャベツ, つぶコーン	636	24. 5
30	火	さつまいもごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ 吉野汁	○	米, 麦, さつまいも, ごま , さとう, でんぶん	牛乳, 魚(さば), みそ, 白ちくわ, 油あげ	キャベツ, きゅうり, にんじん, こんにやく, 大根, 長ねぎ, 青菜	609	25. 6

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：朝ごはんでは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	552	616	695	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