

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	火	チキンカレー フレンチサラダ みかんゼリー	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油, こむぎこ , マーガリン ,さとう	牛乳 ,とり肉	玉ねぎ,にんじん,しょうが, にんにく, りんご ,キャベツ, きゅうり,つぶコーン, みかん	656	19.8
3	水	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ,むぎ,油, りょくとうはるさめ,ごま油, でんぷん,じゃがいも	牛乳 ,ぶた肉,油あげ, なまわかめ,白みそ,赤みそ	にんにく,しょうが, いとこんにやく,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	605	24.8
4	木	サバサンド 米粉のシチュー くだもの(オレンジ)	○	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, ちゅうりよう牛乳 ,とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン, グリーンピース, オレンジ	605	24.8
5	金	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢	○	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	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	612	24.5
8	月	ごはん 魚(めばる)の南部焼き からしあえ 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 ,めばる,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	670	29.9
9	火	チリビーンズライス 海藻サラダ	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, さとう,ごま油	牛乳 ,とり肉,だいず, かいそうミックス	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,つぶコーン	633	25.5
10	水	かつお飯 おひたし さわにわん	○	こめ,むぎ,でんぷん,あげ油, さとう,油	牛乳 ,かつお,かつおぶし, ぶた肉	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	594	26.7
11	木	黒砂糖食パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ くだもの(ぶどう(巨峰))	○	黒さとうパン ,油,じゃがいも, マカロニ	牛乳 , ちゅうりよう牛乳 , 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, ぶどう	604	25.9
12	金	ジャージャン麺 のり塩フライドポテト くだもの(梨)	○	ちゅうかめん ,油,さとう, でんぷん,ごま油,じゃがいも, あげ油	牛乳 ,とり肉,レンズまめ, 赤みそ,あおのり	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, なし	603	22.6
16	火	ビビンバ 春雨と卵のスープ	○	こめ,むぎ,さとう,油,ごま油, りょくとうはるさめ,でんぷん	牛乳 ,ぶた肉,だいず,とり肉, とうふ,なまわかめ, たまご	しょうが,にんにく,もやし, にんじん,青な,だいこん,長ねぎ	637	27.4
17	水	五目おこわ ししゃもの素焼き さつま汁	○	こめ,もちごめ,むぎ,さとう, 油,じゃがいも	牛乳 ,とり肉,ししゃも,油あげ, とうふ,赤みそ,白みそ	にんじん,ほししいたけ, ごぼう,たけのこ,こんにやく, にんじん,だいこん,長ねぎ,青な	610	30.2
18	木	セサミハニートースト ボルシチ くだもの(オレンジ)	○	食パン , マーガリン , ねりごま , 白すりごま ,はちみつ,さとう, 油,じゃがいも	牛乳 ,とり肉	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, オレンジ	616	21.8
19	金	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの(りんご)	○	ちゅうかめん ,ごま油,油, でんぷん,あげ油	牛乳 ,とり肉,赤みそ,白みそ, だいず,こうやどうふ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,もやし,はくさい, つぶコーン,長ねぎ,青な, りんご	653	29.0
22	月	さつまいもごはん 魚(あかうお)の西京味噌焼き 甘酢あえ 吉野汁	○	こめ,むぎ,さつまいも,さとう, でんぷん	牛乳 ,あかうお,白みそ, 白ちくわ,油あげ	キャベツ,きゅうり,にんじん, こんにやく,だいこん,長ねぎ	606	25.6
24	水	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, でんぷん,ごま油	牛乳 ,ぶた肉,とうふ,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
25	木	ごまごはん 魚(かわいい)のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ,むぎ, 白ごま , 黒ごま ,油, さとう,でんぷん	牛乳 ,かわいい,赤みそ, とうふ,なまわかめ, 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	638	29.1
26	金	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ	○	スパゲッティ ,油, こむぎこ , マーガリン , なまクリーム , さとう	牛乳 , むきえび ,とり肉, ちゅうりよう牛乳 , 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	601	26.4
29	月	【あまつこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き 五目スープ	○	こめ,むぎ,りょくとうはるさめ, 油,さとう,でんぷん, こむぎこ , はるまきのかわ ,あげ油,ごま油	牛乳 ,ひじき,とり肉	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	599	19.4
30	火	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,油	牛乳 ,とり肉, たまご ,油あげ	玉ねぎ,グリーンピース, キャベツ,青な,もやし, にんじん,にんにく	622	24.5

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、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、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。

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	620	699	23.0	25.4	28.4
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