

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	カレーライス フレンチサラダ みかんゼリー	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油,こめこ,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	662	19.5
3	木	サバサンド 米粉のシチュー くだもの(黄桃缶)	○	コッペパン,油,マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも,こめこ	牛乳,さば(レトルト),ぶた肉, ちょうりょう牛乳,とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン, グリーンピース,おうとう(かんづめ)	601	24.8
4	金	ごまごはん 魚(かわいい)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,かれい,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	605	26.9
7	月	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ,むぎ,油,りよくとうはるさめ, ごま油,でんぶん,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,にんじん,長ねぎ,レモン, かぼちゃ,えのきたけ	613	24.9
8	火	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ くだもの(ぶどう(巨峰))	○	スパゲッティ,油,こめこ,さとう, なまクリーム	牛乳,ベーコン,ぶた肉, むきえび,いか,だいず, ちょうりょう牛乳,とうにゅう	セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん, エリンギ,きゅうり,キャベツ,青な, つぶコーン,ぶどう	614	29.4
9	水	わかめごはん 五目肉じゃが ごまあえ	○	こめ,むぎ,白ごま,油,じゃがいも, さとう,ねりごま	牛乳,たきこみわかめ,ぶた肉, 油あげ	玉ねぎ,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	619	23.4
10	木	ガパオライス 豆腐とじゃがいものスープ	○	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	594	23.5
11	金	【とれたて村給食】 ごはん 魚(あじ)の香り焼き キャベツと切干大根のあえもの ☆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,あじ,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 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,なまあげ,ぶた肉,なまわかめ	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ, きやいんげん,キャベツ,青な,つぶコーン	632	23.2
15	火	ハニートースト ハンガリアンシチュー フルーツポンチ	○	食パン,はちみつ,マーガリン, じゃがいも,油,こめこ,さとう	牛乳,ぶた肉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,青な, トマトピューレ,パイン,おうとう,りんご	665	18.8
16	水	じゃこと青菜のごはん 魚(さわら)の醤油こうじ焼き 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,さわら, 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	637	28.2
17	木	【あまつっこ給食】 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,あげ油,白ごま,ごま油	牛乳,ひじき,ぶた肉,とり肉, なまわかめ	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	611	19.5
18	金	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう くだもの(冷凍みかん)	○	れいとううどん,油,でんぶん, マーガリン,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,みかん	650	29.7
24	木	ガーリックライス 魚(ふか)のケチャップ煮 野菜スープ	○	こめ,むぎ,マーガリン,でんぶん,あげ油, さとう,油,じゃがいも	牛乳,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	642	25.8
25	金	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見だんご	○	こめ,さとう,でんぶん,しらたまこ	牛乳,ぶた肉,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	ジャージャン麺 中華スープ くだもの(梨)	○	ちゅうかめん,白ごま,ごま油,油, さとう,でんぶん	牛乳,ぶた肉,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,なし	627	28.7
29	火	ココアパン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	ココアパン,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	627	28.9
30	水	ごはん ししゃもの南蛮焼き おかか和え 苦野汁	○	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも, ほしうどん,でんぶん	牛乳,ししゃも,かつおぶし,油あげ, 白ちくわ	長ねぎ,青な,もやし,だいこん,にんじん, こんにやく	598	26.1

9月の指導目標

◎給食指導：好き嫌いをしないで食べよう
◎栄養指導：朝ごはんでは生活リズムを整えよう



※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。
☆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	561	626	706	22.8	25.2	28.1
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