

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	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, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, 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, だいこん, もやし, にら, ほししいたけ, パイン(缶) , おうとう(缶) , みかん(缶)	649	23. 5
3	水	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, りよくとうはるさめ	牛乳, とりひき肉, 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, しめじ	603	26. 4
4	木	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, でんぶん	牛乳, カレイ, 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	618	29. 1
5	金	サバサンド 米粉のシチュー くだもの	○	コッペパン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, こめこ, バター	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, れいとうみかん	639	25. 1
8	月	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁 くだもの	○	こめ, むぎ, 油, りよくとうはるさめ, ごま油, でんぶん, 白ごま, 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, なし	604	23. 5
9	火	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, くきわかめ	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	599	24. 4
10	水	【鉄分強化】 スタミナサラダうどん ◆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, さとう, あげ油	牛乳, ぶた肉, だいず, こうやどうふ, なまわかめ	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが, にんにく, きゅうり	607	30. 8
11	木	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, 油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, 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, はくさい, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが	619	30. 9
12	金	セサミトースト ボルシチ くだもの	○	食パン, ソフトマーガリン, 白すりごま, 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, マッシュルーム, ポイルトマト, ぶどう	602	22. 9
16	火	さつまいもごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ 吉野汁	○	こめ, むぎ, さつまいも, 黒ごま, さとう, でんぶん	牛乳, さわら, 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	616	25. 5
17	水	ごはん 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル くだもの	○	こめ, 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, ぶどう	602	25. 5
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, あげ油, 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, えのきだけ	599	24. 9
19	金	黒砂糖食パン スパニツショオムレツ マカロニスープ くだもの	○	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, りんご	601	25. 9
22	月	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, 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, なし	601	26. 2
24	水	ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え 豆腐のかきたま汁	○	こめ, むぎ, 黒ごま, 白ごま, さとう, ごま油, でんぶん	牛乳, あかうお, とり肉, とうふ, たまご	もやし, 青な, にんじん, しょうが, 長ねぎ	639	32. 1
25	木	【あまつっこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) 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, ごま油	牛乳, ひじき, とりひき肉, 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, もやし	668	21. 7
26	金	米粉カレー 海藻サラダ くだもの	○	こめ, むぎ, じゃがいも, バター、 油, こめこ, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, かいそうミックス, ビザチース	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, ぶどう	676	19. 8
29	月	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	618	25. 1
30	火	チリビーンズライス さっぱりサラダ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま	牛乳, とりひき肉, 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, りんご	602	23. 3

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、7-mond、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：朝ごはんて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	555	619	698	23.2	25.6	28.6
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