

令和8年9月分献立表

板橋区立舟渡小学校

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	さつぱりチャブチェ并 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,もやし, にんじん,長ねぎ,レモン,かぼちゃ,青な	595	23.8
3	木	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, とりひき肉,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, さやいんげん,キャベツ,青な,つぶコーン	635	23.5
4	金	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー くだもの(冷凍みかん)	○	こめこパン,あげ油,さとう,じゃがいも,油, バター,こめこ	牛乳,きなこ,とり肉,ピザチーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,青な, トマトピューレ,冷凍みかん	649	22.1
7	月	ジャージャン麺(大豆入り) 中華スープ くだもの(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	622	28.4
8	火	【とれたて村給食】 ごはん 魚(メルルーサ)の奮り焼き 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,さかな,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
9	水	ごはん 五目肉じゃが 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,油あげ	玉ねぎ,いとこんにやく,にんじん,たけのこ, さやいんげん,キャベツ,もやし,青な	611	22.7
10	木	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー(ラッサム風) 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
11	金	サバサンド 米粉のシチュー カップヨーグルト	○	コッペパン,油,卵不使用マヨネーズ, じゃがいも,こめこ	牛乳,さばレトルト,とり肉,ちょうりよう牛乳, とうにゅう,ヨーグルト	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン,れいとうグリーンピース	600	24.6
14	月	ごまごはん 魚(とろにん)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,さかな,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
15	火	【給食試食会】 キムチチャーハン みそワフタンスープ くだもの(梨) 	○	こめ,むぎ,油,さとう, ウェーブワフタン,ごま油	牛乳,ぶた肉,とりひき肉, なまわかめ,赤みそ,白みそ	にんじん,長ねぎ,にら,にんにく,しょうが,玉ねぎ, もやし,はくさい,干ししいたけ,えのきたけ, つぶコーン,なし	603	23.2
16	水	【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,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	631	20.3
17	木	スープスパゲッティ(クリーム) 大豆の甘辛サラダ フルーツミックス	○	スパゲッティ,油,バター,こめこ, なまクリーム,さとう	牛乳,ベーコン,ぶた肉,むきえび,いか, ちょうりよう牛乳,とうにゅう,だいず	セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ, パセリ,きゅうり,キャベツ,青な,つぶコーン, みかん,パイン,りんご	626	29.5
18	金	ぶどうパン スパニッシュオムレツ 白いんげんのスープ	○	ぶどうパン,じゃがいも,油	牛乳,こなチーズ,たまご, とり肉,白いんげん豆	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,さやいんげん	592	27.9
24	木	ガーリックライス 魚(ふか)のケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,むぎ,バター,でんぶん,あげ油, さとう,油,じゃがいも	牛乳,さかな,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	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	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
29	火	じゃこ入り青菜ごはん 魚(さば)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
30	水	【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(柿) 	○	れいとううどん,油,でんぶん, バター,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,かき	650	29.7

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。
※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、ｱｰﾓﾄﾞ、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、生産地からとれた村を通して購入した食材を使用しています。

毎月19日は食育の日です

9月の指導目標

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



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	558	622	702	22.9	25.4	28.3
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