

令和8年9月分献立表

板橋区立新河岸小学校

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	さつぱりチャプチェ并 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	597	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,ぶたひき肉, 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(スティックパイ)	○	ショートニングパン,あげ油,さとう,じゃがいも,油, バター,こむぎこ	牛乳,きなこ,ぶた肉,ピザチーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー, トマトピューレ,くだもの	652	22.4
7	月	【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(オレンジ)	○	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, くだもの	650	29.7
8	火	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 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,赤みそ	玉ねぎ,ごぼう,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	594	21.6
9	水	【とれたて村給食】 ごはん 魚の香り焼き 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
10	木	ガバオライス 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	597	23.7
11	金	サバサンド 米粉のシチュー くだもの(バナナ)	○	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,ぶた肉,ちゅうりょう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー, くだもの	596	24.6
12	土	鶏ひき肉のカレーライス レンズ豆のサラダ	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油,はくりきこ, バター,さとう	牛乳,とりひき肉,だいず,とうにゅう, ピザチーズ,レンズまめ	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,もやし	648	22.6
14	月	振替休業日						
15	火	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き 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	605	26.9
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,ぶた肉,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	595	20.0
17	木	スープパゲッティ(クリーム) 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	スパゲッティ,油,バター,こむぎこ, なまクリーム,さとう	牛乳,ベーコン,ぶた肉,むきえび,いか, ちゅうりょう牛乳,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,おうとう,オレンジジュース	626	29.5
18	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒さとう食パン,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	592	27.9
24	木	【十五夜の行事食】 そばろごはん 吉野汁 お月見団子(南瓜入り)	○	こめ,さとう,でんぶん,干しうどん,しらたまこ	牛乳,ぶたひき肉,白ちくわ,とうふ	にんじん,しょうが,青な,だいこん,こんにやく, はくさい,長ねぎ,かぼちゃ	622	20.2
25	金	ガーリックライス 魚のケチャップ煮 パン粉入り鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,むぎ,バター,こむぎこ,でんぶん,あげ油, さとう,油,パンこ	牛乳,さかな,とり肉,たまご,こなチーズ	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん	683	29.2
28	月	ごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え かきたま汁	○	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも, でんぶん	牛乳,ししゃも,花かつお,とり肉,とうふ, たまご	長ねぎ,とうがらし,青な,もやし,にんじん, えのきたけ	592	29.7
29	火	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麹焼き さつまい	○	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	638	28.1
30	水	ジャージャン麺(大豆入り) 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, くだもの	615	26.9

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、アモド、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。

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



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	557	621	700	23.1	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