

令和8年9月分献立表

板橋区立富士見台小学校

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	ごはん 豆腐の中華煮 わかめとキャベツのごまサラダ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	ぎゅうにゅう とりにく れいとどうふ 牛乳 鶏肉 冷凍豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 きくらげ たけのこ水煮 ねぎ 青梗菜 キャベツ こまつな ホールコーン	595	23.8
3	木	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー くだもの	○	こめこ 米粉パン 油 さとう じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう きな粉 とりにく 牛乳 きな粉 鶏肉 ピザチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな トマトピューレ 梨	649	22.1
4	金	【鉄分強化 献立】 ◆レンズ豆のカレー (ラッサム風) コールスロー	○	こめ むぎ じゃがいも 油 こめこ 米粉 さとう	ぎゅうにゅう とりにく レンズ豆 牛乳 鶏肉	たまねぎ 玉葱 にんじん トマト ホールトマト缶 しょうが にんにく りんご キャベツ ホールコーン きゅうり	637	21.2
7	月	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 米粉	ぎゅうにゅう みずに とりにく 牛乳 さば水煮 鶏肉 とうにゅう 豆乳	たまねぎ 玉葱 にんじん ホールコーン れいとう 冷凍グリーンピース ぶどう	600	24.6
8	火	ごはん ひじきふりかけ 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまあえ	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう じゃがいも 練りごま すりごま	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし 牛乳 豚肉 みそ 豚肉	たまねぎ 玉葱 ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ水煮 冷凍グリーンピース キャベツ もやし こまつな	593	21.6
9	水	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 でんぷん ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 かんぱちフレーク 豆腐	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 きくらげ たけのこ水煮 ねぎ 青梗菜 キャベツ こまつな ホールコーン	597	23.7
10	木	【とれたて村給食】 ☆駒ヶ根産しめじの炊き込みごはん 魚の香り焼き キャベツと切り干し大根の和え物 たまごのすまし汁	○	こめ むぎ さとう 油 でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあ 牛乳 油揚げ あじ わかめ 豆腐 たまご	にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ 切り干し大根 たまねぎ 玉葱 こまつな	645	29.8
11	金	【鉄分強化 献立】 洋風たまごとじうどん ◆大豆のかりんどう くだもの	○	れいとう 冷凍うどん 油 でんぷん バター 黒砂糖	ぎゅうにゅう とりにく だいず 牛乳 鶏肉 たまご 大豆 きな粉	にんじん キャベツ たまねぎ 玉葱 しめじ 青梗菜 梨	650	29.7
14	月	チンジャオロースー并 糸寒天のごま酢かけ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白すりごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ 牛乳 鶏肉 油揚げ	たけのこ水煮 にんじん たまねぎ 玉葱 ピーマン しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな ホールコーン	635	23.5
15	火	ごはん 魚のごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ むぎ 油 さとう	ぎゅうにゅう さば みそ 豆腐 牛乳 ちくわ わかめ	しょうが ごぼう にんじん にんにく ねぎ 大根 こまつな	606	26.9
16	水	【あまつっこ 給食】 くきわかめごはん ひじきの春巻き 五目スープ	○	こめ むぎ 春雨 油 さとう でんぷん こむぎこ 春巻きの皮 白ごま ごま油	ぎゅうにゅう くき はん 牛乳 茎わかめご飯のもと ひじき 高野豆腐 鶏肉 わかめ	しめじ えのきだけ にんじん たけのこ水煮 しょうが たまねぎ もやし ホールコーン	631	20.3
17	木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	くろざとう 黒ざとう食パン じゃがいも 油 マカロニ	ぎゅうにゅう かん とりにく 牛乳 ツナ缶 たまご 鶏肉	たまねぎ 玉葱 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
18	金	クリームスープパゲッティ ビーンズサラダ オレンジポンチ	○	スパゲティ 油 バター こむぎこ 生クリーム さとう	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく 牛乳 ベーコン 豚肉 むきえび いか 豆乳 だいず 大豆	セロリ にんにく たまねぎ 玉葱 にんじん エリンギ きゅうり キャベツ こまつな ホールコーン みかん缶 パイン缶 もも缶 みかんジュース	626	29.5
21	月	敬 老 の 日						
22	火	国 民 の 休 日						
23	水	秋 分 の 日						
24	木	【十五夜の行事食】 そばろまぜごはん かきたま汁 お月見団子	○	こめ むぎ さとう でんぷん しらたまこ 白玉粉	ぎゅうにゅう とりにく たまご 牛乳 鶏肉 たまご わかめ 豆腐	にんじん しょうが こまつな たまねぎ 玉葱 だいこん ほう 干し椎茸 青梗菜	621	22.0
25	金	ガーリックライス 魚のケチャップソース 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ むぎ 油 こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かな 牛乳 ホキ(魚)	にんにく ねぎ しょうが セロリ たまねぎ 玉葱 にんじん キャベツ ホールコーン	642	26.0
28	月	ごまごはん ししゃもの南蛮やき おかか和え 吉野汁	○	こめ むぎ 白ごま 黒ごま さとう じゃがいも 干しうどん でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし 牛乳 ししゃも 油揚げ ちくわ	ねぎ こまつな もやし だいこん 大根 にんじん こんにゃく	603	26.8
29	火	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麺焼き さつま汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さわら 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	こまつな ごぼう にんじん だいこん 大根 ねぎ	636	28.1
30	水	ジャージャン麺 青のりビーンズポテト くだもの	○	む ちゅうかめん しろ 白ごま ごま油 あぶら 油 さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず 牛乳 鶏肉 みそ 大豆 あおさ粉	しょうが にんにく たまねぎ 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ にら ぶどう	622	28.4

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。

◆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	557	621	700	22.9	25.3	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