

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	ジャージャン丼(大豆入り) パンサンスウ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、白ごま、 りょくとうはるさめ	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 赤みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、 キャベツ、長ねぎ、 きゅうり、もやし、にら	594	22.4
3	水	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、 こうやどうふダイスカット なまわかめ	ゆかり、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、しめじ、 もやし、キャベツ、青な	602	23.8
4	木	いかのクリームスパゲッティ 大豆入りの甘辛ドレッシングサラダ 冷凍みかん	○	スパゲッティ 、油、こめこ、 なまクリーム 、さとう	牛乳、いか、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、 キャベツ、青な、 つぶコーン、 みかん	610	25.6
5	金	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、さかな、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	645	29.9
8	月	ガーリックライス ポークチャップ フレンチポテト せん切り野菜のスープ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、マーガリン(乳無)、あげ油	牛乳、とり肉、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 にんにく、セロリ、キャベツ、 トマトピューレ、つぶコーン	627	23.2
9	火	麦ごはん 西川豆腐 もやしとキャベツのナムル	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、れいとう豆腐、 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、青な 玉ねぎ、にら、もやし、キャベツ	595	24.2
10	水	茎わかめ入りごはん ししゃもの甘酢だれ ワンタンスープ	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 油、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、たきこみわかめ、 ししゃも、とり肉	にんじん、玉ねぎ、もやし、 長ねぎ、青な、しょうが	592	25.5
11	木	サバサンド 米粉のシチュー 冷凍みかん	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ(卵無)、 じゃがいも、こめこ	牛乳、さばレトルト、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう 白いんげん	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 れいとうグリーンピース、 みかん	601	25.5
12	金	【鉄分強化】 洋風卵とじうどん ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) フルーツポンチ	○	れいとううどん 、油、でんぶん、 あげ油	牛乳、とり肉、 たまご 、だいず、 こうやどうふほそぎり	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、 しめじ、青な、しょうが、にんにく、 パイン、おうとう、みかん	627	28.2
16	火	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、 りょくとうはるさめ、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、青な いとこんにゃく、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	607	24.2
17	水	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、さかな、白みそ、 白ちくわ、油あげ	キャベツ、青な、にんじん、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ	610	25.8
18	木	アーモンドトースト ボルシチ りんご	○	食パン 、マーガリン(乳無)、 アーモンドパウダー 、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、 ボイルトマト、 りんご	586	22.2
19	金	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	593	26.2
22	月	米粉カレー 海藻サラダ 梨	○	こめ、おしむぎ、じゃがいも、 油、こめこ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、キャベツ、 もやし、つぶコーン、 なし	657	19.8
24	水	【あまつこ給食】 タンメン ひじきの春巻き(あまつこ)	○	ちゅうかめん 、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 こむぎこ 、 はるまきのかわ 、あげ油、 白ごま	牛乳、ひじき、ぶた肉、とり肉、 いか	キャベツ、しめじ、えのきたけ、 きくらげ、にんじん、たけのこ、 しょうが、玉ねぎ、もやし、 長ねぎ、青な	588	24.7
25	木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ みかん	○	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、 みかん	600	25.8
26	金	ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	こめ、むぎ、 黒ごま、白ごま 、 さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、油あげ、 赤みそ、白みそ	もやし、青な、にんじん、 しょうが、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、長ねぎ	670	29.9
29	月	チリビーンズライス さっぱりサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう	牛乳、ぶたひき肉、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	625	25.4
30	火	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	622	24.5

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、アモンド、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。

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	550	613	691	22.7	25.1	28.0
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