

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	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー ごまドレッシングサラダ みかんゼリー	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油,こめこ,さとう,ねりごま,白ごま	牛乳,とり肉,レンズまめ,なまわかめ,かんでん	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,きゅうり,つぶコーン,オレンジジュース	649	21.4
3	木	茎わかめごはん 魚のみそマヨ焼き すまし汁	○	こめ,むぎ,白ごま,マヨネーズ(卵無)	牛乳,さかな(赤魚),赤みそ,とうふ,くきわかめ	つぶコーン,にんじん,長ねぎ,だいこん,青な	618	25.7
4	金	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう 冷凍みかん	○	れいとううどん,油,でんぶん,あげ油,黒ざとう	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,青な,みかん	650	29.8
7	月	さっぱりチャプチェ丼 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	603	23.9
8	火	【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(さば),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	642	29.7
9	水	クリームスープスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ フルーツポンチ	○	スパゲッティ,油,バター,こむぎこ,なまクリーム,さとう,サイダー	牛乳,ベーコン,ぶた肉,いか,ちょうりょう牛乳,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,りんご,おうとう	612	28.0
10	木	きな粉揚げパン チキンポトフ 梨	○	コッペパン,あげ油,さとう,じゃがいも,油	牛乳,きなこ,ぶた肉,ベーコン	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,なし	626	22.9
11	金	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	595	21.5
14	月	ガバオライス ビーフンスープ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,ごま油,じゃがいも,ビーフン	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	604	23.9
15	火	【あまつっこ給食】 かおりごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) わかめとコーンのスープ	○	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,だいこん,つぶコーン	592	19.5
16	水	ごはん 小松菜のふりかけ 魚の醤油麹焼き 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(さけ),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	642	28.1
17	木	米粉パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ りんご	○	こめこパン,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,青なトマトビュレ,キャベツ,りんご	588	31.1
18	金	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,おいとうなまあげ,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
24	木	サバサンド ホワイトシチュー 梨	○	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,ちょうりょう牛乳,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,なし	596	24.2
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	620	21.9
28	月	ガーリックライス 魚のケチャップ煮 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,じゃがいも	牛乳,さかな(ホキ),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	641	26.0
29	火	ジャージャン麺(大豆入り) 中華スープ みかん	○	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,みかん	604	29.1
30	水	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	598	26.9

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



※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。

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	554	618	696	23.0	25.4	28.4
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