

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                              | 牛乳 | さいりょう名                                                         |                                           |                                                                                             | 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  | ジャージャン麺<br>のり塩フライドポテト<br>フルーツポンチ     | ○  | ちゅうかめん, 油, さとう,<br>でんぷん, ごま油, じゃがいも,<br>あげ油                    | 牛乳, ぶたひき肉, レンズまめ,<br>赤みそ, あおさこ            | しょうが, にんにく, 玉ねぎ,<br>にんじん, たけのこ,<br>ほししいたけ, 長ねぎ,<br>パイン, おうとう, みかん                           | 631         | 21. 7    |
| 3  | 水  | ピピンバ<br>わかめスープ                       | ○  | こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油,                                           | 牛乳, ぶたひき肉, だいず,<br>とり肉, とうふ, なまわかめ        | しょうが, にんにく, もやし,<br>にんじん, 青な, だいこん, 長ねぎ                                                     | 615         | 25. 9    |
| 4  | 木  | ごはん<br>鮭の三味焼き<br>野菜ののり和え<br>かきたま汁    | ○  | こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油,<br>さとう, でんぷん                              | 牛乳, さかな, 赤みそ<br>とうふ, たまご                  | しょうが, ごぼう, にんじん,<br>にんにく, 玉ねぎ, だいこん, 青な<br>えのきたけ, にんじん, キャベツ                                | 645         | 29. 9    |
| 5  | 金  | セルフフィッシュバーガー<br>野菜スープ                | ○  | ショートニングパン, 油<br>じゃがいも, 小麦粉, パン粉                                | 牛乳, さかな, ぶた肉,                             | 玉ねぎ, つぶコーン,<br>セロリ, にんじん, キャベツ                                                              | 598         | 24. 6    |
| 8  | 月  | ねぎ塩豚丼<br>みそけんちん汁<br>すいか              | ○  | こめ, むぎ, 油,<br>りよくとうはるさめ, ごま油,<br>でんぷん, 白ごま, じゃがいも              | 牛乳, ぶた肉, 油あげ,<br>なまわかめ, 白みそ, 赤みそ          | にんにく, しょうが, すいか<br>いとこんにやく, 玉ねぎ,<br>もやし, にんじん, 長ねぎ,<br>レモン, えのきたけ, さといも                     | 606         | 24. 0    |
| 9  | 火  | ゆかりごはん<br>筑前煮<br>野菜のごま酢あえ<br>オレンジ    | ○  | こめ, むぎ, 油, じゃがいも,<br>さとう, 白ごま, ねりごま                            | 牛乳, とり肉, 白ちくわ,<br>こうやどうふダイスカット            | ゆかり, ごぼう, こんにやく,<br>にんじん, たけのこ, しめじ,<br>もやし, キャベツ, 青な, オレンジ                                 | 611         | 24. 3    |
| 10 | 水  | 【鉄分強化】<br>冷やしごまだれうどん<br>大豆とポテトのフライ   | ○  | れいとううどん, 油, でんぷん,<br>あげ油, 白ごま, ねりごま<br>じゃがいも                   | 牛乳, とり肉, だいず, わかめ                         | にんじん, キャベツ, もやし<br>いんげん, コーン                                                                | 602         | 29. 0    |
| 11 | 木  | じゃこわかめごはん<br>ししゃものピリ辛焼き<br>ワントンスープ   | ○  | こめ, むぎ, さとう,<br>油, ウェーブワントン, ごま油                               | 牛乳, ぶた肉, ししゃも, とり肉                        | にんじん, にんにく<br>玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, 青な,<br>しょうが                                                    | 611         | 30. 6    |
| 12 | 金  | きなこ揚げパン<br>米粉のシチュー<br>オレンジ           | ○  | コッペパン,<br>揚げ油, さとう,<br>油, じゃがいも                                | 牛乳, ぶた肉, きなこ<br>白いんげん豆                    | 玉ねぎ,<br>にんじん, パセリ, くだもの                                                                     | 590         | 22. 2    |
| 16 | 火  | 抹茶ミルクトースト<br>ボークビーンズ<br>フルーツポンチ      | ○  | 食パン, じゃがいも,<br>乳不使用マーガリン, さとう                                  | 牛乳, ぶた肉, 大豆                               | セロリ, にんじん,<br>玉ねぎ, みかん, おうとう, パイン                                                           | 609         | 25. 6    |
| 17 | 水  | 麦ごはん<br>四川豆腐<br>もやしとキャベツのナムル         | ○  | こめ, おしむぎ, 油, さとう,<br>でんぷん, ごま油                                 | 牛乳, ぶた肉, れいとうどうふ,<br>赤みそ                  | しょうが, にんにく, にんじん,<br>たけのこ, ほししいたけ,<br>長ねぎ, にら, もやし, キャベツ                                    | 608         | 25. 6    |
| 18 | 木  | さつまいもごはん<br>さけの西京味噌焼き<br>甘酢あえ<br>吉野汁 | ○  | こめ, むぎ, さつまいも,<br>黒ごま, さとう, でんぷん                               | 牛乳, さかな, 白みそ,<br>白ちくわ, 油あげ                | キャベツ, きゅうり, にんじん,<br>こんにやく, だいこん, 長ねぎ                                                       | 609         | 25. 6    |
| 19 | 金  | とりごぼうピラフ<br>スパニッシュオムレツ<br>マカロニスープ    | ○  | 黒ざとう食パン, 油,<br>じゃがいも, マカロニ                                     | 牛乳, ちょうりよう牛乳,<br>たまご, とり肉                 | 玉ねぎ, つぶコーン,<br>トマトピューレ, にんじん,<br>キャベツ                                                       | 600         | 25. 8    |
| 22 | 月  | えびクリームスパゲッティ<br>大豆の甘辛サラダ<br>冷凍パイン    | ○  | スパゲッティ, 油, こめこ,<br>なまクリーム, さとう                                 | 牛乳, むきえび, とり肉,<br>ちょうりよう牛乳,<br>とうにゅう, だいず | 玉ねぎ, にんじん, しめじ,<br>きゅうり, キャベツ, 青な,<br>つぶコーン, くだもの                                           | 617         | 26. 2    |
| 24 | 水  | ごはん<br>あじの竜田揚げ<br>おかか和え<br>豚汁        | ○  | こめ, むぎ,<br>さとう, ごま油, 油, じゃがいも                                  | 牛乳, さかな, ぶた肉, 油あげ,<br>赤みそ, 白みそ, 花かつお      | きゅうり, 青な, にんじん,<br>しょうが, ごぼう, こんにやく,<br>だいこん, 長ねぎ, キャベツ                                     | 670         | 29. 9    |
| 25 | 木  | 米粉カレー<br>海藻サラダ                       | ○  | こめ, おしむぎ, じゃがいも,<br>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,<br>にんにく, りんご, キャベツ,<br>もやし, つぶコーン                                          | 660         | 19. 8    |
| 26 | 金  | コーンごはん<br>焼きビーフン<br>五目スープ            | ○  | こめ, むぎ, りよくとうはるさめ,<br>油, さとう, でんぷん, こむぎこ,<br>はるまきのかわ, あげ油, ごま油 | 牛乳, ひじき, ぶた肉, とり肉,<br>なまわかめ               | つぶコーン, しめじ, えのきたけ,<br>にんじん, たけのこ, しょうが,<br>玉ねぎ, もやし                                         | 595         | 20. 1    |
| 29 | 月  | あぶたま丼<br>野菜のにんにく醤油ドレッシング<br>梨        | ○  | こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 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,<br>キャベツ, 青な, もやし,<br>にんじん, にんにく                                           | 622         | 24. 5    |
| 30 | 火  | チリビーンズライス<br>フレンチサラダ<br>オレンジポンチ      | ○  | こめ, むぎ, 油, じゃがいも,<br>さとう, 白ごま                                  | 牛乳, ぶたひき肉, だいず                            | にんにく, しょうが, セロリー,<br>玉ねぎ, にんじん, みかん, おうとう<br>パイン, トマトジュース<br>トマトピューレ, キャベツ<br>もやし, オレンジジュース | 634         | 25. 6    |

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、7-mond、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<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 9月分平均       | 554           | 618           | 696           | 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     |