

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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 のり塩フライドポテト フルーツポンチ	○	ちゅうかめん, 油, さとう, でんぶん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, レンズまめ, 赤みそ, あおさこ	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, パイン, おうとう, みかん	631	21.7
3	水	ビビンバ 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, とり肉, とうふ, なまわかめ	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, 青な, だいこん, 長ねぎ	615	25.9
4	木	ごはん 鮭の三味焼き 野菜ののり和え 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 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 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 野菜スープ	○	ショートニングパン, 油 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, セロリ, にんじん, キャベツ	598	24.6
8	月	ねぎ塩豚丼 みそけんちん汁 すいか	○	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, すいか いとごんにやく, 玉ねぎ, もやし, にんじん, 長ねぎ, レモン, えのきたけ, さといも	606	24.0
9	火	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ オレンジ	○	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	ゆかり, ごぼう, ごんにやく, にんじん, たけのこ, しめじ, もやし, キャベツ, 青な, オレンジ	611	24.3
10	水	【鉄分強化】 冷やしごまだれうどん 大豆とポテトのフライ	○	れいとううどん, 油, でんぶん, あげ油, 白ごま, ねりごま 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 いんげん, コーン	602	29.0
11	木	じゃこわかめごはん ししゃものピリ辛焼き ワンタンスープ	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, ぶた肉, ししゃも, とり肉	にんじん, にんにく 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが	611	30.6
12	金	きなこ揚げパン 米粉のシチュー オレンジ	○	コッペパン, 揚げ油, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, きなこ 白いんげん豆	玉ねぎ, 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 ポークビーンズ フルーツポンチ	○	食パン, じゃがいも, 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, 玉ねぎ, みかん, おうとう, パイン	609	25.6
17	水	麦ごはん 四川豆腐 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, れいとうどうふ, 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, 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 さけの西京味噌焼き 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, きゅうり, にんじん, ごんにやく, だいこん, 長ねぎ	609	25.6
19	金	とりごぼうピラフ スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	こめ, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ちょうりょう牛乳, 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	600	25.8
22	月	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ 冷凍パイン	○	スパゲッティ, 油, こめこ, なまクリーム, さとう	牛乳, むきえび, とり肉, ちょうりょう牛乳, とうにゅう, だいず	玉ねぎ, にんじん, しめじ, きゅうり, キャベツ, 青な, つぶコーン, くだもの	617	26.2
24	水	ごはん あじの竜田揚げ おかか和え 豚汁	○	こめ, むぎ, 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, 花かつお	きゅうり, 青な, にんじん, しょうが, ごぼう, ごんにやく, だいこん, 長ねぎ, キャベツ	670	29.9
25	木	米粉カレー 海藻サラダ	○	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, りんご, キャベツ, もやし, つぶコーン	660	19.8
26	金	コーンごはん 焼きビーフン 五目スープ	○	こめ, むぎ, りょくとうはるさめ, 油, さとう, でんぶん, こむぎこ, はるまきのかわ, あげ油, ごま油	牛乳, ひじき, ぶた肉, とり肉, なまわかめ	つぶコーン, 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	595	20.1
29	月	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング 梨	○	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
30	火	チリビーンズライス フレンチサラダ オレンジポンチ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, 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, 玉ねぎ, にんじん, みかん, おうとう パイン, トマトジュース トマトピューレ, キャベツ 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	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