

令和8年9月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

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	豚肉のおろし丼 さいころサラダ 梨	○	こめ,じゃがいも,油,さとう	牛乳,ぶた肉	玉ねぎ,にんじん,しょうが,たけのこ,しいたけ キャベツ,青な,きゅうり,つぶコーン,糸こんにゃく	637	21.2
3	木	わかめごはん 鮭のしょうが風味焼き けんちん汁	○	こめ,むぎ,白ごま,油,さとう	牛乳,さかな,豚肉,とうふ,たきこみわかめ	しょうが,ごぼう,にんじん,里芋,長ねぎ,だいこん,青な	606	26.9
4	金	ミルクパン マカロニグラタン コールスローサラダ	○	パン,さとう,マカロニ,油, 乳不使用マーガリン,こむぎこ	牛乳,とり肉,ベーコン,チーズ,生クリーム,調理用牛乳	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ 粒コーン	626	29.5
7	月	五目わかめラーメン 大豆のかりんとう揚げ オレンジ	○	ちゅうかめん,白ごま,ごま油,油,さとう,でんぶん,さつまいも,黒さとう	牛乳,ぶた肉,だいず,わかめ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ほしいたけ,長ねぎ,チンゲンサイ くだもの	622	28.4
8	火	【とれたて村給食】 ごはん 鮭の香り焼き ごま和え ☆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,ごま	牛乳,きなこと,ぶた肉,ピザチーズ たまご	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,青な,しめじ,くだもの	649	22.1
9	水	マーボー豆腐丼 ナムル	○	こめ,むぎ,さとう,油,でんぶん	牛乳,なまわかめ,とうふ	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,長ねぎ,玉ねぎ,にら,青な	645	29.8
10	木	チャーハン 豆腐とじゃがいものスープ 梨	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも,さとう,とうふ 白すりごま	牛乳,ぶた肉,赤みそ,かまぼこ 焼きぶた,もやし,ぶたひき肉,とうふ	玉ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,くだもの さやいんげん,キャベツ,もやし,青な	593	21.6
11	金	セルフフィッシュバーガー 卵入り野菜スープ	○	パン,油,小麦粉,あげ油, パン粉	牛乳,ぶた肉,さかな,たまご	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,チンゲンサイ,	650	29.7
14	月	ガーリックライス ハンガリアンシチュー 梨	○	こめ,むぎ,こめこ,乳不使用マーガリン さとう,油,じゃがいも,あげ油,	牛乳,ぶた肉,ベーコン	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん, つぶコーン,くだもの	642	26.0
15	火	チキンカレーライス わかめサラダ	○	こめ,むぎ,さとう,ごま油,油,小麦粉 じゃがいも	牛乳,とり肉,わかめ	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン,きゅうり,キャベツ, にんにく,しょうが,りんご	600	24.6
16	水	コーンごはん 春巻き 五目スープ	○	こめ,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,ぶた肉,とり肉,なまわかめ	にんじん,たけのこ,しょうが, 玉ねぎ,もやし,つぶコーン	631	20.3
17	木	トマトソースペンネ 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	ペンネマカロニ,油,乳不使用マーガリン, さとう	牛乳,ベーコン,粉チーズ,だいず	セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん, パセリ,きゅうり,キャベツ,青な,つぶコーン, みかん,パイン,おうとう,オレンジジュース	626	29.5
18	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ かぼちゃのクリームスープ	○	パン,油,じゃがいも,こめこ	牛乳,たまご,とり肉 ベーコン,とり肉,豆乳,調理用乳	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン, かぼちゃ	635	23.5
24	木	【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, ほしいたけ,チンゲンサイ,かぼちゃ	621	22.0
25	金	ごはん ししゃもの唐揚げ おかか和え 味噌汁	○	こめ,むぎ,こむぎこ,でんぶん,あげ油, さとう,油,じゃがいも	牛乳,ししゃも,とうふ,あぶらあげ,花かつお	にんにく,しょうが,だいこん,玉ねぎ,にんじん, 長ねぎ,白菜,キャベツ	642	26.0
28	月	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ	○	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも,はるさめ,でんぶん	牛乳,ぶた肉,とうふ,かまぼこ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ, ほしいたけ,長ねぎ,にら,つぶコーン,青な,	622	28.4
29	火	さんまの蒲焼き丼 そうめん入りすまし汁 マスカット	○	こめ,むぎ,さとう,そうめん,ふ,こむぎこ でんぶん	牛乳,さんま,とり肉	にんじん,えのき,あおな,長ねぎ くだもの,しょうが	592	27.9
30	水	練りごま豆乳担々麺 スタミナサラダ	○	むしちゅうかめん,ねりごま,ラー油	牛乳,ぶたひき肉だいずなまわかめ みそ,テンメンジャン	にんにく,しょうが,たけのこ,玉ねぎ,チンゲンサイ, キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,粒コーン	603	26.8

毎月19日は食育の日です

9月の指導目標

◎給食指導：好き嫌いをしないで食べよう

◎栄養指導：朝ごはんで生活リズムを整えよう



※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-Eleven、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	560	625	704	23.3	25.8	28.8
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

