

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)
3	火	ほうれん草入りカレーライス りっちゃん元気サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 白ごま	牛乳 、ぶたひき肉、 ピザチーズ 、 きざみこんぶ、花かつお	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 りんご 、ほうれんそう、キャベツ、 レタス、きゅうり、赤パプリカ、 つぶコーン	644	19.8
4	水	【鉄分強化】 レンズ豆入りジャージャー麺  ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	むしちゅうかめん 、油、さとう、 でんぷん、ごま油、あけ油、 白ごま	牛乳 、ぶたひき肉、レンズまめ、 赤みそ、だいず、こうやどうふ	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	643	29.4
5	木	サバサンド 米粉のコーンシチュー なし	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、米粉	牛乳 、さば、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんにく、にんじん、しめじ、 クリームコーン、つぶコーン、 なし	615	25.9
6	金	さんまごはん 野菜のからし和え さわにわん アップルゼリー	○	こめ、むぎ、でんぷん、 あけ油、さとう、油、ごま油、 白ごま	牛乳 、さんま、ぶた肉、なまわかめ、 きざみのり、こなかんてん	しょうが、もやし、青な、にんじん、 ごぼう、だいこん、たけのこ、 ほししいたけ、長ねぎ、 アップルジュース	668	24.1
9	月	釜わかめ入りまぜごはん ししゃものカレー焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 じゃがいも	牛乳 、たきこみわかめ、 かむかむわかめごはんのもと、 ししゃも、とり肉、油あげ、 とうふ、赤みそ、白みそ	こんにゃく、にんじん、たいこん、長ねぎ、 青な、しょうが、ごぼう、にんにく	617	28.1
10	火	二種フランス ボルシチ フルーツヨーグルトかけ	○	ソフトフランスパン 、 ソフトマーガリン(乳なし)、 さとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ	牛乳 、ぶた肉、ベーコン、 ブレンヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、ポイルトマト、パセリ、 おうとう 、 パイン 、 みかん	642	24.4
11	水	麦ごはん 魚の韓国風焼き にらともやしの胡麻醤油 丸ごとわかめスープ	○	こめ、おしむぎ、 白ごま 、ごま油、 さとう、でんぷん	牛乳 、さば、ぶた肉、 くきわかめ、なまわかめ、 めかぶわかめ	にんじん、しょうが、にら、にんにく、 長ねぎ、もやし、たけのこ、えのきたけ	625	28.9
12	木	【とれたて村給食】 ☆ 駒ヶ根産 しめじ入り卵とじうどん 大豆 とポテトのフライ	○	れいとううどん 、油、さとう、 でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳 、とり肉、かまぼこ、油あげ、 たまご 、だいず	玉ねぎ、だいこん、にんじん、☆しめじ、 長ねぎ、青な	637	31.4
13	金	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 しらたまこ	牛乳 、油あげ、とりひき肉、 かまぼこ、 たまご 、なまわかめ	にんじん、しょうが、さやいんげん、玉ねぎ、 ほししいたけ、青な、長ねぎ、かぼちゃ	639	23.2
17	火	【あまつこ給食】 きんぴらドッグ ミネストラスープ 巨峰	○	マーガリンパン 、さとう、 白ごま 、油、じゃがいも、でんぷん	牛乳 、 ピザチーズ 、とり肉、 ベーコン、白いんげん、 たまご	にんじん、ごぼう、セロリー、玉ねぎ、 ポイルトマト、青な、 きよほう	606	25.5
18	水	サツマイモごはん 魚の塩麴き ゆで野菜のり和え うどん入り五目汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、 黒ごま 、 さとう、 かんめん	牛乳 、あじ、のり、とり肉、 白ちくわ、なまわかめ	えのきたけ、にんじん、キャベツ、青な、 だいこん、長ねぎ、しめじ	637	27.2
19	木	中華丼 ごまドレさいころサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、じゃがいも、 ねりごま	牛乳 、ぶた肉、むきえび、いか、 うずらのたまご	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、 ほししいたけ、はくさい、 チンゲンサイ、エリンギ、しょうが、 きゅうり、つぶコーン	637	23.7
20	金	ペンネ・ボロネーゼ ひじき入りサラダ メロン	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 バター 、 白ごま 、さとう	牛乳 、ぶたひき肉、 こなチーズ 、 ひじき	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 トマトピューレ、キャベツ、青な、 だいこん、つぶコーン、 メロン	614	22.8
24	火	パインパン スパニッシュオムレツ 野菜スープ シャインマスカット	○	パインパン 、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、ピーマン、にんじん、 トマトピューレ、セロリー、もやし、 キャベツ、つぶコーン、青な、 シャインマスカット	625	28.2
25	水	とりめし(大分県の郷土料理) キャベツの辛子しょうゆ和え なすと油揚げのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、さんおんとう、 じゃがいも	牛乳 、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ	にんにく、ごぼう、キャベツ、つぶコーン、 青な、玉ねぎ、なす、長ねぎ	612	23.8
26	木	かけカレーなんばん じゃがいものガレット 冷凍みかん	○	れいとううどん 、油、 バター 、 マヨネーズ(卵不使用)、 でんぷん、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、油あげ、なると ツナ、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、青な、 れいとうみかん	629	27.6
27	金	麦ごはん 四川豆腐 切り干し大根のナムル	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、れいとうどうふ、 なまわかめ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、きくらげ、長ねぎ、にら、 きりぼしだいこん、キャベツ、 もやし、青な、とうがらし	611	24.9
30	月	切り干し大根入りそぼろ丼 豚汁 りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、 じゃがいも	牛乳 、とりひき肉、こうやどうふ、 ぶた肉、とうふ、油あげ、赤みそ、 白みそ	玉ねぎ、きりぼしだいこん、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 長ねぎ、 りんご	633	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、7-ミド、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。

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	564	630	710	23.3	25.7	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