

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	【あまつこ給食】 夏野菜カレーライス ひじきサラダ(あまつこ)	○	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 、ぶた肉、 ピザチーズ 、ひじき	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かぼちゃ、なす、さやいんげん、 りんご 、キャベツ、つぶコーン、きゅうり、だいこん、赤パプリカ、黄パプリカ	660	19.6
3	水	【鉄分強化】 ジャージャン麺(レンズ豆入り) ◆鉄ちゃんピーンズ(ケチャップ)	○	ちゅうかめん 、油、さとう、でんぷん、ごま油、あげ油	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、 なし	653	27.6
4	木	サバサンド 米粉のシチュー アップルゼリー	○	コッペパン 、油、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも、こめこ、さとう	牛乳 、さばレトルト、ぶた肉、 ちゅうりょう牛乳 、とうにゅう、こなかんでん	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、れいとうグリーンピース、 アップルジュース	613	24.6
5	金	ピビンバ 丸ごとわかめスープ	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、でんぷん	牛乳 、ぶたひき肉、ぶた肉、だいず、なまわかめ、くきわかめ、めかぶわかめ	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、青な、だけのこ、えのきたけ、長ねぎ	597	26.6
8	月	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	牛乳 、とり肉、 たまご 、きざみのり、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	623	24.7
9	火	メープルトースト ボルシチ フルーツポンチ	○	食パン 、メープルシロップ、ソフトマーガリン(乳不使用)、さとう、油、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ボイルトマト、 バイン 、 おうとう 、 みかん	604	21.3
10	水	コーンごはん キムチ春巻き チンゲン菜スープ	○	こめ、むぎ、りょくとうはるさめ、でんぷん、 こむぎこ 、 はるまきのかわ 、あげ油、ごま油	牛乳 、ぶたひき肉、とり肉、なまわかめ	つぶコーン、もやし、たけのこ、はくさいキムチ、干ししいたけ、にんじん、にら、しょうが、玉ねぎ、はくさい、チンゲンサイ	601	18.8
11	木	洋風卵とじうどん かぼちゃのチーズ焼き	○	れいとううどん 、油、でんぷん、 バター 、じゃがいも	牛乳 、とり肉、 たまご 、ぶたひき肉、ベーコン、とうにゅう、 ピザチーズ 、 ちゅうりょうぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、青な、かぼちゃ、にんにく	586	26.7
12	金	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし さわにわん	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、さとう、 白ごま 、油	牛乳 、かつお、花かつお、ぶた肉、なまわかめ	しょうが、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、長ねぎ	599	27.5
16	火	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ 冷凍みかん	○	黒ざとうパン 、油、じゃがいも、 ホイールマカロニ	牛乳 、 ちゅうりょう牛乳 、 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、 冷凍みかん	624	26.4
17	水	【新メニュー】 ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、りょくとうはるさめ、ごま油、でんぷん、 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、いとこんにやく、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、 レモン 、えのきたけ、かぼちゃ	606	24.0
18	木	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ	○	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、 ちゅうりょう牛乳 、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、マッシュルーム	585	26.4
19	金	さつまいもごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ 吉野汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、 黒ごま 、さとう、でんぷん	牛乳 、さけ、白みそ、白ちくわ、油あげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、こんにやく、だいこん、長ねぎ	628	27.6
22	月	ごはん 豆腐のカレー煮 ごまドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油、 ねりごま 、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、れいとうどうふ、くきわかめ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、エリンギ、もやし、チンゲンサイ、玉ねぎ、だいこん、つぶコーン、キャベツ	617	24.0
24	水	麦ごはん(ごま入り) ししゃものピリ辛焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	こめ、おしむぎ、 白ごま 、さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳 、ししゃも、ぶた肉、油あげ、赤みそ、白みそ	もやし、青な、にんじん、にんにく、しょうが、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ	618	27.1
25	木	ごま揚げパン ワンタンスープ ぶどう	○	コッペパン 、 白すりごま 、さとう、あげ油、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳 、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、 ぶどう	598	22.7
26	金	チリビーンズライス コールスロー	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	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、きゅうり、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、つぶコーン	629	24.8
29	月	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、油、さとう、でんぷん	牛乳 、さば、赤みそ、白ちくわ、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	664	31.9
30	火	醤油ラーメン のり塩フライドポテト りんご	○	ちゅうかめん 、油、ごま油、じゃがいも、でんぷん、 白ごま 、あげ油	牛乳 、いか、 むきえび 、ぶた肉、白ちくわ、なまわかめ、あおさ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、長ねぎ、 りんご	595	28.5

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、ﾌｧｰﾓﾄﾞ、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	550	613	691	23.2	25.6	28.6
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