

令和8年9月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

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	鶏ひき肉のカレーライス わかめサラダ 梨	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油,さとう,ごま油, こむぎこ,バター	牛乳,とりひき肉,ピザチーズ, なまわかめ	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,りんご, キャベツ,きゅうり,つぶコーン,なし	680	21.1
3	木	【あまつっこ給食】 ココア揚げパン ワントンスープ ひじきのサラダ(あまつっこ)	○	コッペパン,あげ油,さとう,ごま油 油,ウェーブワントン, 白ごま	牛乳,ぶた肉,ひじき	しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ, チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,だいこん, つぶコーン,赤パプリカ,黄パプリカ	595	23.4
4	金	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう ぶどう	○	れいとううどん,油,でんぶん,バター, あげ油,黒さとう	牛乳,ベーコン,とり肉,たまご,だいず, きなこ	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ, チンゲンサイ,ぶどう	658	30.3
7	月	さっぱりチャプチェ丼 かぼちゃのみそ汁 りんご	○	こめ,むぎ,油,りよくとうはるさめ, ごま油,でんぶん,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,かぼちゃ, 青な,りんご	634	24.2
8	火	【とれたて村給食】 ごはん 魚の香り焼き キャベツと切り干し大根の和え物 ☆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	牛乳,さけ,なまわかめ,とうふ,たまご	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん, きりぼしだいこん,玉ねぎ,☆しめじ,青な	645	29.8
9	水	冷し中華 春巻き 冷凍みかん	○	れいとうラーメン,白ごま,ごま油,油, りよくとうはるさめ,さとう,あげ油, でんぶん,こむぎこ, はるまきのかわ	牛乳,ロースハム,ぶた肉,むきえび	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,もやし,きゅうり, れいとうみかん	638	23.3
10	木	食パン いちご&マーガリン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	飲むヨーグルト	食パン,じゃがいも,マカロニ いちご&ソフトマーガリン	ジョア(ブレン味),ロースハム, たまご,とり肉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン, トマトピューレ,キャベツ	584	24.8
11	金	麦ごはん 生揚げの中華煮 キャベツと青菜のごまサラダ	○	こめ,押しむぎ,さとう,油,でんぶん, ごま油,白ごま	牛乳,れいとうなまあげ,ぶたひき肉, なまわかめ	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ, えのきたけ,さやいんげん,キャベツ, 青な,つぶコーン	641	24.0
14	月	ガバオライス 春雨と豆腐のスープ パインゼリー	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,ごま油, りよくとうはるさめ,白ごま	牛乳,とり肉,ベーコン,とうふ, なまわかめ,こなかんてん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, ズッキーニ,ピーマン,赤パプリカ,パジル, つぶコーン,チンゲンサイ,パインジュース	669	22.9
15	火	パインパン シェパーズパイ イタリアンドレッシング	○	パインパン, じゃがいも,生クリーム, バター, 油,こむぎこ, さとう	牛乳,ちょうりよう牛乳, ぶたひき肉, だいず,ピザチーズ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, マッシュルーム,ポイルトマト, トマトピューレ,パセリ,きゅうり, キャベツ,にんじん,つぶコーン, ブロッコリー	639	26.3
16	水	七穀わかめごはん ししゃもの南蛮やき さつま汁	○	こめ,むぎ,さとう,油,じゃがいも, ななこく(ごまなし), 白ごま	牛乳,ししゃも,たきこみわかめ,とり肉, 油あげ,とうふ,赤みそ,白みそ	長ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん, こんにやく,青な	632	28.9
17	木	【鉄分強化献立】 スープスパゲッティ(クリーム) ◆レンズ豆のサラダ フルーツポンチ	○	スパゲッティ,油,バター,こむぎこ, なまクリーム,さとう	牛乳,ベーコン,ぶた肉,むきえび,いか, ちょうりよう牛乳,とうにゅう, レンズまめ	セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん, もやし,パセリ,きゅうり,キャベツ, マッシュルーム,みかん,パイン,おうとう	632	29.0
18	金	ガーリックライス 魚のチーズ焼き(具なし) 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,むぎ,バター,でんぶん, さとう,油,じゃがいも	牛乳,ベーコン,メルルーサ,ピザチーズ, とり肉	にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,つぶコーン,みずな	596	28.2
24	木	タンメン スティック大学芋 ぶどう	○	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,水あめ,はちみつ, あげ油	牛乳,とり肉,	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, もやし,キャベツ,長ねぎ,しめじ,ぶどう	642	20.2
25	金	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見団子(豆腐入り)	○	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,きなこ	にんじん,しょうが,青な,玉ねぎ,だいこん, ほししいたけ,チンゲンサイ	625	22.3
28	月	さつまいもごはん 魚のごぼうみそ焼き 吉野汁	○	こめ,むぎ,白ごま,黒ごま,さつまいも, 油,さとう,でんぶん	牛乳,さば,赤みそ,油あげ,白ちくわ	しょうが,ごぼう,にんじん,にんにく, 長ねぎ,こんにやく,はくさい,青な	644	27.6
29	火	サバサンド 米粉のシチュー 梨	○	コッペパン,油,マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも,こめこ	牛乳,さばレトルト,ぶた肉, ちょうりよう牛乳,とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン, ブロッコリー,なし	620	25.1
30	木	ごはん のりの佃煮 鶏のたつた揚げ 具だくさんみそ汁	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,あげ油, じゃがいも	牛乳,のり,とりもも肉,赤みそ,白みそ	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん, 玉ねぎ,えのきたけ,青な	647	25.5

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、アモンド、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 (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	568	635	716	23.0	25.4	28.4
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