

令和7年 9月分献立表

板橋区立北前野小学校

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)
3	水	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 りよくとうはるさめ	牛乳、とりひき肉、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	603	25.9
4	木	サバサンド 米粉のシチュー くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、こめこ	牛乳、さばレトルト、とり肉、 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、 れいとうグリーンピース、くだもの	599	23.8
5	金	チリビーンズライス さっぱりサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、白ごま	牛乳、とりひき肉、だいず	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、トマトピューレ、 トマトジュース、にんじん、 キャベツ、もやし、	621	25.5
8	月	ごはん 魚(あじ)の南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、 さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、 赤みそ、白みそ、油あげ	もやし、青な、にんじん、 しょうが、ごぼう、長ねぎ、 だいこん、こんにゃく	670	29.9
9	火	四川豆腐丼 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、とり肉、赤みそ、 れいとうとうふ	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	612	24.8
10	水	ジャージャン麺(レンズ豆入り) 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、 ごま油、じゃがいも、 でんぶん、あげ油	牛乳、とりひき肉、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、 りんご、おうとう、みかん	634	21.9
11	木	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
12	金	五目おこわ ししゃもの素焼き みそ汁	○	こめ、もちごめ、むぎ、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、赤みそ、白みそ、 ししゃも、なまわかめ、油あげ	にんじん、ほししいたけ、 ごぼう、たけのこ、しらたき、 えのきたけ、かぼちゃ	595	29.1
16	火	練りごまトースト ボルシチ くだもの(ぶどう)	○	食パン、ソフトマーガリン、 白ごま、ねりごまモンド、さとう、 油、じゃがいも、グラニューとう	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、くだもの	587	22.2
17	水	さつまいもごはん 魚(さわら)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、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ	622	25.8
18	木	【鉄分強化】 スタミナサラダうどん ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	れいとううどん、油、でんぶん、 さとう、あげ油、白ごま	牛乳、とり肉、だいず、 こうやどうふダイスカット	にんじん、キャベツ、きゅうり、 もやし、しょうが、にんにく、 さやいんげん	626	30.4
19	金	ねぎ塩豚丼 卵スープ	○	こめ、むぎ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 でんぶん、白ごま	牛乳、ぶた肉、 とり肉、たまご	にんにく、しょうが、たけのこ いとこんにゃく、玉ねぎ、 もやし、にんじん、長ねぎ、 レモン、えのきたけ、青な	629	27.6
22	月	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、でんぶん、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	589	25.4
24	水	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ くだもの(梨)	○	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、 ちょうりよう牛乳、 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
25	木	黒砂糖コッペパン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒さとうコッペパン、油、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、たまご、とり肉	玉ねぎ、つぶコーン、キャベツ トマトピューレ、にんじん、	595	26.8
26	金	【あまつこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き(あまつこ) 五目スープ	○	こめ、むぎ、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、ごま油	牛乳、ひじき、とりひき肉、 なまわかめ、とり肉	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	19.6
29	月	ゆかりごはん 魚(かれい)のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、油、しらたまふ、 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、ゆか り にんにく、玉ねぎ、だいこん、青な	620	29.3
30	火	カレーライス 海藻サラダ ぶどうゼリー	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、こめこ、さとう、ごま油	牛乳、かいそうミックス、 とり肉、こなかんてん	にんじん、しょうが、にんにく、 キャベツ、りんご、つぶコーン、 もやし、玉ねぎ、ぶどうジュース	689	19.7

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	697	23.0	25.5	28.5
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