

令和8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)
1	火	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー（ラッサム風） わかめサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こめこ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、レンズまめ、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、青な、きゅうり、つぶコーン	637	21.2
2	水	じゃこ入り青菜ごはん 魚(さわら)の醤油麹焼き さつま汁	○	こめ、むぎ、油、さつまいも	牛乳、ちりめんじゃこ、さかな、 とり肉、油あげ、赤みそ、白みそ	青な、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	631	27.9
3	木	ジャージャン麺（大豆入り） 中華スープ くだもの(冷凍みかん)	○	ちゅうかめん、ごま油、油、さとう、でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、とうふ	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、 つぶコーン、青な、くだもの	614	28.5
4	金	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまあえ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 白すりごま、ねりごま	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、もやし、青な	594	21.6
7	月	さっぱりチャプチェ丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、りよくとうはるさめ、 でんぶん、じゃがいも、ごま油	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、いとこんにゃく、玉ねぎ、もやし、 にんじん、長ねぎ、レモン、かぼちゃ、青な	597	23.8
8	火	【とれたて村給食】 ごはん 魚(あじ)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、さかな、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	カレーうどん のり塩フライドポテト ばどうゼリー	○	れいとううどん、油、じゃがいも、 さとう、揚げ油、でんぶん	牛乳、とり肉、なると、 こなかんでん、あおさこ	玉ねぎ、にんじん、青な、 ぶどうジュース	598	20.3
10	木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒ざとうパン、じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、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、 トマトビュレ、キャベツ	592	27.9
11	金	【あまつっこ給食】 ごはん ひじきの春巻き（あまつっこ） 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、ごま油、こむぎこ、 はるまきのかわ、あげ油、白ごま	牛乳、ひじき、ぶた肉、とり肉、なまわかめ	しめじ、えのきたけ、にんじん、たけのこ、 玉ねぎ、もやし、つぶコーン、しょうが	600	20.6
14	月	ごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え 吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 干しうどん、でんぶん	牛乳、ししゃも、花かつお、 油あげ、白ちくわ	長ねぎ、青な、もやし、だいこん、 にんじん、こんにゃく	599	26.0
15	火	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、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、 れいとうグリンピース、くだもの	598	24.4
16	水	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう くだもの(梨)	○	れいとううどん、油、でんぶん、 バター、あげ油、黒ざとう	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、くだもの	650	29.7
17	木	ガバオライス 豆腐とじゃがいものスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶた肉、とうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ズッキーニ、 ピーマン、赤パプリカ、青な、にんじん	597	23.7
18	金	ガーリックライス 魚(メルルーサ)のケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、 でんぶん、あげ油、さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな、とり肉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、 キャベツ、つぶコーン、にんじん	642	26.0
24	木	ごまごはん 魚(さば)のごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、油、さとう	牛乳、さかな、赤みそ、とうふ、なまわかめ	しょうが、ごぼう、にんじん、にんにく、 長ねぎ、だいこん、青な	605	26.9
25	金	生揚げの中華煮丼 キャベツと青菜のごまサラダ	○	こめ、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	635	23.5
28	月	【十五夜の行事食】 そぼろごはん 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、 ほししいたけ、チンゲンサイ、かぼちゃ	620	21.8
29	火	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー くだもの(マスカット)	○	コッペパン、あげ油、じゃがいも、油、 こむぎこ、ソフトマーガリン、さとう	牛乳、きなこ、ぶた肉、ピザチーズ	しょうが、にんにく、トマトビュレ、にんじん、 玉ねぎ、れいとうグリンピース、くだもの	651	22.1
30	木	スープスパゲッティ（クリーム） 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	スパゲッティ、油、さとう、こむぎこ、 なまクリーム、ソフトマーガリン	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、だいず	セロリー、にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 パセリ、きゅうり、キャベツ、青な、つぶコーン、 みかん、パイナップル、おうとう、オレンジジュース	626	29.5

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、アーモンド、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	553	616	695	22.8	25.2	28.2
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