

令和7年9月分献立表

板橋区立緑小学校



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	夏野菜カレーライス かい海そうサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、バター、さとう、 ごま油	牛にゅう、ぶた肉、 ちょうり用牛にゅう、 ピザチーズ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、かぼちゃ、なす、りんご、 キャベツ、もやし、コーン	654	20.7	
4	木	サバサンド こめこ米粉のシチュー れいとう冷凍パン	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、こめこ	牛にゅう、さばレトルト、 ぶた肉、豆にゅう、 ちょうり用牛にゅう	玉ねぎ、にんじん、コーン、こまつな、 れいとうパン	599	25.2	
5	金	ごまごはん さかな魚(アジ)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	牛にゅう、アジ、赤あまみそ、 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、 こまつな	639	29.3	
8	月	<鉄分強化献立> しおや塩焼きそば ◆鉄ちゃんビーンズ フルーツボンチ	○	ちゅうかめん、油、でんぷん、 あげ油、さとう	牛にゅう、いか、ぶた肉、 だいず、こうやとうふ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 パンかん、ももかん、みかんかん	617	27.0	
9	火	<行事食 重陽の節句> ごはん 魚(メバル)の南部焼き きつな菊花あえ なすのみそ汁	○	こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、 さとう	牛にゅう、メバル、とうふ、 わかめ、油あげ、白みそ、 赤みそ	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、きくの花、なす、 えのきだけ、玉ねぎ	607	27.5	
10	水	あぶたま丼 やさい野菜のにんにくじょうゆ和え	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、油	牛にゅう、とり肉、たまご、 油あげ	玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、 こまつな、もやし、にんじん、 にんにく	622	24.5	
11	木	アーモンドトースト ポトフ なし梨	○	食パン、ソフトマーガリン、 アーモンドパウダー、さとう、 油、じゃがいも	牛にゅう、ウインナー、 ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、なし	617	22.6	
12	金	<世界の料理 パルー> ガーリックライス ロモサルタード レモンドレサラダ	○	こめ、むぎ、バター、 じゃがいも、あげ油、油、 さとう	牛にゅう、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、黄パプリカ、 ポイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、にんじん、みずな、 きゅうり、レモン	617	21.1	
15	月	けいろうひ 敬老の日							
16	火	<郷土料理 群馬県> おっきりこみ おいものチーズ焼き ぶどう	○	うどん、油、さといも、 さつまいも、じゃがいも	牛にゅう、とり肉、油あげ、 ベーコン、ピザチーズ	にんじん、だいこん、しいたけ、 ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、 こまつな、玉ねぎ、ぶどう	596	21.5	
17	水	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	牛にゅう、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、トマトジュース、 トマトピューレ、キャベツ、もやし	634	25.6	
18	木	ごもくおこわ ししゃものカレー焼き ワンタンスープ	○	こめ、もちごめ、むぎ、 さとう、油、ワンタン、 ごま油	牛にゅう、ぶた肉、ししゃも、 とり肉	にんじん、しいたけ、ごぼう、 たけのこ、こんにゃく、玉ねぎ、 もやし、長ねぎ、こまつな、しょうが	601	29.2	
19	金	ビビンバ たまごスープ	○	こめ、むぎ、さとう、油、 ごま油、でんぷん	牛にゅう、ぶたひき肉、 だいず、たまご、わかめ	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、こまつな、玉ねぎ、 たけのこ、えのきだけ	615	27.0	
22	月	さつまいもごはん さかな魚(赤魚)の西京みそ焼き あまみそ甘酢あえ よしのじる吉野汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、 黒ごま、さとう、でんぷん	牛にゅう、赤魚、白あまみそ、 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	594	24.9	
23	火	しゅうぶんひ 秋分の日							
24	水	ねぎ塩ぶた丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、はるさめ、 ごま油、でんぷん、 じゃがいも	牛にゅう、ぶた肉、油あげ、 わかめ、白みそ、赤みそ	にんにく、しょうが、糸こんにゃく、 玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、 レモン、えのきだけ、かぼちゃ、 キャベツ	595	23.7	
25	木	くろざとうしよく黒砂糖食パン スパニッシュオムレツ スーパーABCマカロニスープ ぶどう	○	黒ざとう食パン、油、 じゃがいも、ABCマカロニ	牛にゅう、 ちょうり用牛にゅう、 たまご、とり肉	玉ねぎ、コーン、トマトピューレ、 にんじん、キャベツ、ぶどう	600	25.8	
26	金	<あまつっこ給食> コーンごはん ひじきの春巻き ごもくスープ	○	こめ、むぎ、はるさめ、油、 さとう、でんぷん、 こむぎこ、春巻きの皮、 あげ油、ごま油	牛にゅう、ひじき、ぶた肉、 とり肉、わかめ	コーン、しめじ、えのきだけ、 にんじん、たけのこ、しょうが、 玉ねぎ、もやし	593	19.2	
29	月	えびクリームスパゲッティ だいず大豆の甘辛サラダ なし梨	○	スパゲッティ、油、こめこ、 生クリーム、さとう	牛にゅう、むきえび、 とり肉、豆にゅう、 ちょうり用牛にゅう、だいず	玉ねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、 キャベツ、こまつな、コーン、なし	620	27.4	
30	火	むぎごはん しせん豆腐 もやしとキャベツのナムル	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油	牛にゅう、ぶた肉、とうふ、 赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にら、 もやし、キャベツ	609	26.0	

※食材入荷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。
※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。
◆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。

毎月19日は食育の日です

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	551	613	689	22.5	24.9	27.8
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8