

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	月	始 業 式						
2	火	ジャージャン麺(レンズ豆入り) パセリフライドポテト フルーツポンチ	○	ちゅうかめん、油、さとう、 でんぶん、ごま油、じゃがいも、 あげ油	牛乳、ぶたひき肉、レンズまめ、 赤みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、パセリ、 ほししいたけ、長ねぎ、 パイン、おうとう、みかん	631	21.7
3	水	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ、白ごま、黒ごま、油、 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、 にんにく、玉ねぎ、だいこん、青な	639	29.3
4	木	きなこトースト ポークビーンズ くだもの	○	食パン、ソフトマーガリン、 グラニューとう、ざらめ 油、じゃがいも	牛乳、きなこ、ぶた肉、 きんときまめ	セロリー、玉ねぎ、にんじん、青な、 ボイルトマト、トマトビュレ、 くだもの	595	23.6
5	金	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	こめ、さとう、油、ごま油、 りょくとうはるさめ、 でん粉	牛乳、ぶたひき肉、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	619	25.7
8	月	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ、油、じゃがいも りょくとうはるさめ、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	600	23.5
9	火	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ	○	こめ、油、じゃがいも、 さとう、白ごま、ねりごま	牛乳、とり肉、白ちくわ、 こうやどうふ	ゆかり、ごぼう、こんにやく、 にんじん、たけのこ、しめじ、 もやし、キャベツ、青な	615	24.1
10	水	【鉄分強化】 洋風卵とじうどん ◆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、 乳なしソフトマーガリン、 あげ油	牛乳、とり肉、たまご、だいず、 こうやどうふ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、 しめじ、青な、しょうが、にんにく	592	28.7
11	木	サバサンド 米粉のシチュー くだもの	○	コッペパン、油、 エッグフリーマヨネーズ、 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	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	598	24.6
12	金	五目おこわ ししゃもの素焼き ワンタンスープ	○	こめ、もちごめ、さとう、油、 ウェーブワンタン、ごま油	牛乳、ぶた肉、ひじき、 ししゃも、とり肉	にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、こんにやく、 玉ねぎ、もやし、長ねぎ、青な、 しょうが	609	30.4
15	月	敬 老 の 日						
16	火	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、さつまいも、 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、にんじん、 こんにやく、だいこん、長ねぎ	610	25.5
17	水	ごはん 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル	○	こめ、油、さとう、 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、れいとうどうふ、 赤みそ	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	613	25.5
18	木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒ざとう食パン、油、 じゃがいも、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	606	28.8
19	金	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし さわにわん	○	こめ、でんぶん、あげ油、 さとう、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	595	25.5
22	月	ホタテクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ くだもの	○	スパゲッティ、油、こめこ、 なまクリーム、さとう	牛乳、ほたてがいはしら、 とり肉、だいず、 ちょうりよう牛乳	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	637	30.2
23	火	秋 分 の 日						
24	水	ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	こめ、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	もやし、青な、にんじん、 しょうが、ごぼう、こんにやく、 だいこん、長ねぎ	644	27.8
25	木	米粉カレー 海藻サラダ	○	こめ、じゃがいも、油、 こめこ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 つぶコーン	627	18.8
26	金	【あまつこ給食】 かおりごはん ひじきの春巻き(あまつこ) 五目スープ	○	こめ、りょくとうはるさめ、 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、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ	かおり、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、つぶコーン	597	19.7
29	月	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング くだもの	○	こめ、さとう、油	牛乳、とりひき肉、 こうやどうふ	にんじん、ほししいたけ、 いんげん、キャベツ、青な、 つぶコーン、くだもの	604	23.2
30	火	チリビーンズライス さっぱりサラダ	○	こめ、油、じゃがいも、 さとう、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、 きんときまめ	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、青な、 トマトジュース、トマトビュレ、 キャベツ、もやし	626	24.0

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。

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	550	614	692	22.9	25.3	28.3
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