

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	さっぱりチャブチェ井 かぼちゃのみそ汁	○	こめ,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	599	23.8
3	木	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー くだもの	○	コッペパン,あげ油,さとう,じゃがいも,油, バター,こむぎこ	牛乳,きなこ,ぶた肉,ピザチーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,青な, トマトピューレ,くだもの	649	22.1
4	金	【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	21.1
7	月	ガーリックライス 魚のケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,ソフトマーガリン,こむぎこ,でんぶん, あげ油,さとう,油,じゃがいも	牛乳,すけそうだら,とり肉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,つぶコーン	648	25.8
8	火	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう	○	れいとううどん,油,でんぶん,ソフトマーガリン, あげ油,黒ごとう	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	614	29.4
9	水	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,ねりごま, 白すりごま	牛乳,ぶた肉,赤みそ	玉ねぎ,ごぼう,こんにやく,にんじん,たけのこ, さやいんげん,キャベツ,もやし,青な	593	21.6
10	木	【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,あじ,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
11	金	ガパオライス 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,にんじん,ズッキーニ, ピーマン,赤パプリカ,青な	597	23.7
14	月	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,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
15	火	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ,むぎ,白ごま,黒ごま,油,さとう	牛乳,さわか,赤みそ,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	594	25.3
16	水	【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 くだもの	○	こめ,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,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,しょうが, 玉ねぎ,キャベツ,つぶコーン,くだもの	626	19.3
17	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,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, トマトピューレ,キャベツ	592	27.9
18	金	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,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,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,バイン,おうとう,オレンジジュース	628	29.4
21	月	敬 老 の 日						
22	火	国 民 の 休 日						
23	水	秋 分 の 日						
24	木	サバサンド 米粉のシチュー くだもの	○	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	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	604	24.5
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 (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	621	22.0
28	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,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,とうがらし,青な,キャベツ,だいこん, にんじん,こんにやく	607	26.4
29	火	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁	○	こめ,むぎ,油,さつまいも	牛乳,ちりめんじゃこ,シルバー,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	618	27.2
30	木	ジャージャン麺 (大豆入り) 中華スープ くだもの	○	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	610	28.0

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：朝ごはんで生活リズムを整えよう

※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。

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

696

22.7

25.0

28.0

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