

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	火	米粉カレー 海藻サラダ くだもの(冷凍パイন)	○	こめ、おしむぎ、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、もやし、くだもの(冷凍パイン)	660	19.8
3	水	あぶたま丼 野菜のにんにく醬油ドレッシング	○	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、青菜、もやし、にんじん、にんにく	622	24.5
4	木	サバサンド キャベツのクリームスープ くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン、油、じゃがいも、こめこ、マヨネーズ(卵不使用)	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、にんにく、キャベツ、パセリ、くだもの(冷凍みかん)	591	24.0
5	金	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ	○	こめ、むぎ、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、こやどうふ	ゆかり、ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ、しめじ、もやし、キャベツ、青菜	611	24.3
8	月	ジャージャン麺(レンズ豆入り) のり塩フライドポテト フルーツミックス	○	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、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、パイナップル、みかん缶	628	21.7
9	火	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、さとう、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、白ちくわ、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、青菜	645	29.9
10	水	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、りよくとうはるさめ、ごま油、でんぶん、白ごま、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、いとこんにゃく、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	606	24.0
11	木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ くだもの(梨)	○	黒ざとうパン、油、じゃがいも、ABCマカロニ	牛乳、ちょうりよう牛乳、たまご、とり肉	玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、くだもの(梨)	600	25.8
12	金	茎わかめ入りまぜごはん ししゃものカレー焼き 具だくさんみそ汁	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも	牛乳、炊き込みわかめ、茎わかめ、とり肉、ししゃも、とうふ、油揚げ、赤みそ、白みそ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、長ねぎ	598	27.2
16	火	さつまいもごはん 鮭の塩焼き のりおひたし 呉汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、黒ごま、さとう、でんぶん	牛乳、さかな、のり、とうふ、だいず、白みそ、赤みそ	キャベツ、えのきたけ、にんじん、こんにゃく、だいこん、長ねぎ、ごぼう、青菜	643	30.7
17	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、バター、あげ油	牛乳、とり肉、たまご、だいず、こやどうふ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、青菜、しょうが、にんにく	602	29.0
18	木	練りごまトースト ボルシチ くだもの(冷凍みかん)	○	食パン、ソフトマーガリン、練りごま、白ごま、さとう、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ポイルトマト、くだもの(冷凍みかん)	585	22.3
19	金	ごはん 魚の南部焼き 野菜のからし和え せんべい汁	○	こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、さとう、ごま油、油、汁用かやきせんべい(ごまなし)	牛乳、さかな、とり肉	もやし、青菜、にんじん、しょうが、ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ、白菜、えのきたけ、ほししいたけ	648	28.1
22	月	麦ごはん 四川豆腐 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	608	25.6
24	水	ピピンパ 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、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、青菜、だいこん、長ねぎ	615	25.9
25	木	ツナの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、ツナ、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、青菜、くだもの(梨)	619	19.8
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、とり肉、なまわかめ	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	20.1
29	月	さんまごはん おひたし 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、白ごま、さつまいも	牛乳、さんま、花かつお、とり肉、とうにゅう、白みそ、赤みそ	しょうが、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、白菜、長ねぎ、こんにゃく	622	24.5
30	火	チリビーンズライス さっぱりサラダ くだもの(冷凍パイン)	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、白ごま	牛乳、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、くだもの(冷凍パイン)	634	25.6

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-モド、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	617	696	22.5	24.9	27.8
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