

令和8年9月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

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)
2	水	野菜たっぷりねぎ塩とり并 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、じゃがいも	牛乳、とり肉、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、青菜	597	22.5
3	木	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー くだもの(冷凍パイ)	コッペパン、あげ油、さとう、じゃがいも、油、 バター、こもぎこ	牛乳、きなこ、とり肉、 ピザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、青菜、 トマトピューレ、 くだもの(冷凍パイ)	651	21.6
4	金	ごまごはん かれないのごぼうみそ焼き すまし汁	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう	牛乳、かれない、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、青菜	593	26.3
7	月	【給食委員会考案2学期もがんばろう献立】 キムチチャーハン 海藻サラダ ABCマカロニスープ アイスクリーム	こめ、むぎ、油、ごま油、ABCマカロニ、 さとう、じゃがいも、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とり肉、海藻ミックス、 アイスクリーム	にんにく、ピーマン、白菜キムチ、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、ドライパセリ	673	20.8
8	火	ごはん メルルーサの香り焼き キャベツと切り干し大根の和え物 けんちん汁	こめ、むぎ、さとう、油、さといも	牛乳、メルルーサ、なまわかめ、とうふ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、 きりぼしだいこん、ごぼう、青菜、だいこん、 長ねぎ、こんにゃく	623	26.8
9	水	【とれたて村給食】 ★胸ヶ根産しめじ入り卵とじうどん ◆大豆のかりんとう くだもの(冷凍みかん)	れいとううどん 、油、でんぶん、さとう、あげ油、 黒さとう	牛乳、とり肉、かまぼこ、油あげ、 たまご 、 だいず、きなこ	玉ねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ、 ☆しめじ 、青菜、 くだもの(冷凍みかん)	664	30.4
10	木	ごはん とり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、とり肉、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、青菜	597	20.7
11	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 くだもの(ぶどう：きよほう)	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、青菜、きゅうり、 つぶコーン、 くだもの(ぶどう：きよほう)	672	21.3
14	月	トマトとなすのスパゲッティ カラフルサラダ オレンジポンチ	スパゲッティ 、油、オリーブ油、さとう	牛乳、とり肉、だいず	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、 トマトピューレ、なす、きゅうり、キャベツ、 青菜 、 つぶコーン 、 みかん缶 、 パイナップル缶 、 オレンジジュース	585	23.9
15	火	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、青菜	626	22.9
16	水	わかめと青菜のごはん 鮭の塩焼き さつまい くだもの(梨)	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さつまいも	牛乳、鮭、たきこみわかめ、とり肉、油あげ、 赤みそ、白みそ	青菜、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、 くだもの(梨)	647	27.8
17	木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ 鶏肉とキャベツのスープ	黒さとうパン 、じゃがいも、油、 マカロニ	牛乳、ツナ、 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、しめじ、エリンギ、 ドライパセリ	588	27.6
18	金	【あまつこ給食】 にんじんごはん ひじきの春巻き(あまつこ) 中華卵スープ	こめ、むぎ、りよくとうはるさめ、油、さとう、 こもぎこ 、 はるまきのかわ 、あげ油、 白ごま 、ごま油、でんぶん	牛乳、ひじき、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ、 たまご	しめじ、えのきたけ、にんじん、たけのこ、 しょうが、玉ねぎ、青菜	633	21.8
24	木	【十五夜の行事食】 そばごはん かきたま汁 お月見団子(南瓜入り)	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、しらたまこ	牛乳、とりひき肉、 たまご 、 なまわかめ、とうふ	にんじん、しょうが、青菜、玉ねぎ、だいこん、 ほししいたけ、チンゲンサイ、かぼちゃ	617	22.0
25	金	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、さとう、揚げ油、 白ごま 、さつまいも	牛乳、さんま、花かつお、とり肉、赤みそ、 白みそ、とうにゅう	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、 こんにゃく、キャベツ、もやし、白菜、長ねぎ	628	24.1
28	月	ツナドッグ ボルシチ くだもの(ぶどう：シャインマスカット)	ミルクパン 、油、 マヨネーズ 、じゃがいも	牛乳、ツナ、ぶた肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、 ポイルトマト、ドライパセリ、 くだもの(ぶどう：シャインマスカット)	601	26.7
29	火	ジャージャン麺(大豆入り) 中華スープ くだもの(梨)	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、青菜、 くだもの(梨)	591	27.8
30	水	ごはん ししゃもの南蛮づけ 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、揚げ油	牛乳、ししゃも、花かつお、油あげ、 白ちくわ	長ねぎ、青菜、もやし、だいこん、にんじん、 こんにゃく	664	26.8

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。
★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：好き嫌いしないで食べよう
◎栄養指導：朝ごはんを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	560	625	705	22.2	24.5	27.4
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