

令和7年 9月分献立表

板橋区立板橋第五小学校

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	火	きなこ揚げパン ワントンスープ 冷凍みかん	○	★コッパン、揚げ油、砂糖、油、 ★ウェーブワントン、ごま油	★牛乳、きな粉、豚肉	玉葱、人参、もやし、長葱、青菜、生姜、 ★くだもの	597	23.4
3	水	ジャージャン麺（レンズ豆入り） のり塩フライドポテト フルーツポンチ	○	★中華めん、油、砂糖、でんぷん、 ごま油、じゃがいも、揚げ油	★牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、 赤みそ、あおさ	生姜、にんにく、玉葱、人参、 たけのこ水煮、干し椎茸、長葱、 ★バイン缶、★黄桃缶、★みかん缶	631	21.7
4	木	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	米、砂糖、油、ごま油、緑豆春雨、白ごま	★牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏肉、 豆腐、生わかめ	生姜、にんにく、もやし、人参、青菜、 大根、長葱	608	25.6
5	金	ごはん さばのごぼうみそ焼き かきたま汁	○	米、★米粒麦、油、砂糖、でんぷん	★牛乳、★さば、赤みそ、白ちくわ、 豆腐、★たまご	生姜、ごぼう、人参、にんにく、玉葱、 大根、青菜	617	28.2
8	月	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	米、★米粒麦、油、緑豆春雨、ごま油、 でんぷん、白ごま、じゃがいも	★牛乳、豚肉、油揚げ、生わかめ、 白みそ、赤みそ	にんにく、生姜、糸こんにゃく、 玉葱、もやし、人参、長葱、レモン、 えのきたけ、かぼちゃ	606	24.0
9	火	ねりごまトースト ハンガリアンシチュー バイン缶	○	★食パン、★ソフトマーガリン、 練りごま、白ごま、グラニュー糖、 じゃがいも、油、★バター、★小麦粉	★牛乳、豚肉、★ピザチーズ	生姜、にんにく、玉葱、人参、 さやいんげん、トマトピューレ、 ★くだもの	610	21.4
10	水	にんじんごはん ししゃものピリ辛焼き 豚汁	○	米、★米粒麦、砂糖、油、じゃがいも	★牛乳、★ししゃも、花かつお、 豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	生姜、にんにく、玉葱、青菜、 人参、ごぼう、大根、長葱	591	26.9
11	木	鉄分強化メニュー 洋風たまごとじうどん ◆鉄ちゃんビーンズ（ケチャップ） 	○	★うどん、油、でんぷん、★バター、 揚げ油、白ごま	★牛乳、鶏肉、★たまご、大豆、 高野豆腐	人参、キャベツ、玉葱、しめじ、青菜、 生姜、にんにく	603	29.0
12	金	ゆかりごはん 中華風たまご焼き 丸ごとわかめスープ	○	米、★米粒麦、ごま油、砂糖、でんぷん	★牛乳、鶏ひき肉、★たまご、豚肉、 くさわかめ、生わかめ、めかぶわかめ	ゆかり、にんにく、玉葱、ピーマン、 人参、たけのこ水煮、えのきたけ、生姜	603	26.0
16	火	黒砂糖パン カレイのチーズ焼き チキンクリームスープ 巨峰	○	★黒砂糖食パン、オリーブ油、砂糖、 油、じゃがいも、★バター、でんぷん	★牛乳、白身魚、★ピザチーズ、鶏肉、 ★調理用牛乳、豆乳	にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、★くだもの	600	30.4
17	水	チンジャオロース丼 ごまドレさいころサラダ	○	米、★米粒麦、油、砂糖、でんぷん、 ごま油、じゃがいも、練りごま	★牛乳、豚肉	たけのこ水煮、人参、玉葱、ピーマン、 生姜、にんにく、きゅうり、粒コーン缶	622	21.3
18	木	えびクリームスパゲッティ ほくほく大豆入りサラダ ミニトマト	○	★スパゲッティ、油、米粉、 ★生クリーム、砂糖	★牛乳、★むきえび、鶏肉、 ★調理用牛乳、豆乳、大豆	玉葱、人参、マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、青菜、 粒コーン缶、★ミニトマト	616	26.2
19	金	19日は食育の日★高知県 かつおめし 土佐酢和え ぐる煮	○	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、白ごま、 じゃがいも、油	★牛乳、かつお角切り、花かつお、 冷凍生揚げ	生姜、きゅうり、大根、ごぼう、 こんにゃく、人参	639	25.1
22	月	さつまいもごはん 鮭の西京みそ焼き 野菜のからし和え 吉野汁	○	米、★米粒麦、さつまいも、黒ごま、 砂糖、ごま油、でんぷん	★牛乳、鮭、白みそ、白ちくわ、油揚げ	もやし、青菜、人参、生姜、こんにゃく、 大根、長葱	589	27.3
24	水	板五カレー 海藻サラダ	○	米、ロウカット玄米、油、 じゃがいも、米粉、 ソフトマーガリン、白ごま、 砂糖、ごま油	★牛乳、鶏肉、豆乳、海藻ミックス	生姜、にんにく、玉葱、人参、りんご、 キャベツ、粒コーン缶	677	19.3
25	木	麦ごはん 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル	○	米、★押麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油	★牛乳、豚肉、冷凍豆腐、赤みそ	生姜、にんにく、人参、たけのこ水煮、 干し椎茸、長葱、にら、もやし、 キャベツ	608	25.6
26	金	ごはん たらしょうゆこうじ焼き 野菜のごま酢和え みそ汁	○	米、★米粒麦、砂糖、白すりごま、 じゃがいも	★牛乳、魚、油揚げ、なまわかめ、 赤みそ、白みそ	生姜、キャベツ、青菜、もやし、人参、 白菜、玉葱	628	27.7
29	月	チリビーンズライス さっぱりサラダ	○	米、油、じゃがいも、砂糖、白ごま	★牛乳、豚ひき肉、大豆	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、もやし	620	25.1
30	火	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	米、★米粒麦、砂糖、でんぷん、油	★牛乳、鶏肉、★たまご、油揚げ	玉葱、冷凍グリーンピース、キャベツ、 青菜、もやし、人参、にんにく	621	24.4

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。
★マークは、アレルギー対応食材です。

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



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	615	693	22.8	25.2	28.1
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