

令和8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	水	★2学期も楽しく食べよう!★ チンジャオロース丼 ごまドレさいころサラダ	○	米,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	630	21.4
3	木	ごま塩ごはん さわらのしょうゆこうじ焼き さつま汁	○	米,黒ごま,油,じゃがいも	★牛乳,魚,鶏肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	ごぼう,こんにゃく,人参,大根,長葱,青菜	607	27.1
4	金	ビビンバ 春雨スープ 梨	○	米,砂糖,油,ごま油,白ごま,緑豆春雨	★牛乳,豚ひき肉,大豆	生姜,にんにく,長葱,もやし,人参,青菜,玉葱,干し椎茸,粒コーン缶,くだもの	652	23.7
7	月	ねぎ塩ふた丼 かぼちゃのみそ汁	○	米,★米粒麦,油,緑豆春雨,ごま油,でんぷん,じゃがいも,練りごま	★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,かぼちゃ,青菜	612	24.3
8	火	きな粉揚げパン ワントンスープ 巨峰	○	★コッペパン,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,チンゲンサイ,生姜,くだもの	601	23.6
9	水	七穀ごはん 鮭の西京みそ焼き ごまあえ もずくスープ	○	米,★米粒麦,★七穀,砂糖,練りごま,白すりごま,ごま油	★牛乳,鮭,白みそ,もずく,豆腐	キャベツ,人参,もやし,さやいんげん,青菜,長葱,みつば	578	28.2
10	木	◆鉄分強化メニュー◆ 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう みかん	○	★うどん,油,でんぷん,バター,揚げ油,黒砂糖	★牛乳,ベーコン,鶏肉,★たまご,大豆,きな粉	人参,キャベツ,玉葱,しめじ,チンゲンサイ,くだもの	650	29.7
11	金	とれたて村給食☆しめじ ガーリックライス ☆駒ヶ根産しめじのシュクメルリ風 グリーンサラダ	○	米,バター,さつまいも,じゃがいも,油,米粉,砂糖	★牛乳,鶏肉,調理用牛乳,豆乳,ピザチーズ	にんにく,玉葱,人参,しめじ,キャベツ,きゅうり,水菜	619	20.0
14	月	ガバオライス たまごスープ 梨	○	米,★米粒麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油	★牛乳,鶏肉,豆腐,★たまご	にんにく,生姜,玉葱,人参,ズッキーニ,ピーマン,赤パプリカ,バジル,たけのこ水煮,えのきたけ,青菜,くだもの	644	25.5
15	火	食べよう!防災給食回 スパイシツナドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	★コッペパン,油,マヨネーズ風調味料,じゃがいも,★シェルマカロニ	★牛乳,ツナ水煮,ウィンナー,ベーコン,粉チーズ	玉葱,にんにく,生姜,セロリー,人参,ポイルトマト,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	610	22.9
16	水	わかめごはん あんかけたまご焼き さわにわん	○	米,じゃがいも,油,砂糖,でんぷん	★牛乳,炊き込みわかめ,鶏ひき肉,★たまご,豚肉,生わかめ	玉葱,人参,ごぼう,大根,たけのこ水煮,長葱,水菜	595	24.1
17	木	19日は食育の日★埼玉県の料理 かてめし(まぜごはん) 臭汁 みそポテト	○	米,★米粒麦,砂糖,油,さつまいも,じゃがいも,★小麦粉,揚げ油	★牛乳,油揚げ,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	干し椎茸,ごぼう,人参,さやいんげん,こんにゃく,大根,えのきたけ,長葱	670	22.4
18	金	ごはん 生揚げの中華煮 キャベツと青菜のごまサラダ ミニトマト	○	米,★米粒麦,砂糖,油,でんぷん,ごま油,白ごま	★牛乳,冷凍生揚げ,豚ひき肉,生わかめ	生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮,えのきたけ,さやいんげん,キャベツ,青菜,粒コーン缶,ミニトマト	671	23.8
24	木	㊦十五夜の行事食㊦ そぼろごはん かきたま汁 お月見だんご	○	米,砂糖,でんぷん,白玉粉	★牛乳,豚ひき肉,★たまご,生わかめ,豆腐	人参,生姜,青菜,玉葱,大根,えのきたけ,チンゲンサイ,かぼちゃ	621	22.0
25	金	あんかけ焼きそば マラーカオ	○	★中華めん,ごま油,油,でんぷん,★薄力粉,米粉,三温糖	★牛乳,★いか,★むきえび,豚肉,★たまご,調理用牛乳	生姜,玉葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,もやし,白菜,青菜	600	26.3
28	月	コーンライス ホキのケチャップ煮 白菜とベーコンのミルクスープ	○	米,バター,米粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,油	★牛乳,魚,ベーコン,調理用牛乳,豆乳	にんにく,粒コーン缶,生姜,玉葱,人参,白菜	647	25.4
29	火	◆鉄分強化メニュー◆ ◆レンズ豆のカレー わかめサラダ 巨峰	○	米,じゃがいも,油,米粉,砂糖,ごま油,白ごま	★牛乳,鶏肉,レンズ豆,生わかめ	玉葱,人参,ポイルトマト,生姜,にんにく,りんご,キャベツ,青菜,きゅうり,粒コーン缶,くだもの	652	21.6
30	木	ごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え 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,油揚げ,赤みそ,白みそ	長葱,青菜,もやし,ごぼう,こんにゃく,人参,大根	617	29.3

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、ｱｰﾓﾄﾞ、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。
★マークは、アレルギー対象食材です。



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	561	626	707	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