

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	セサミトースト ボルシチ 冷凍みかん	○	食パン、ソフトマーガリン、アーモンドハ ^ち カ ^ー 、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、ボイルトマト、 くだもの	590	22. 2
3	水	ジャージャン ^{めん} 麺(レンズ豆 ^{まめ} 入り) のり塩フライドポテト フルーツポンチ	○	ちゅうかめん、油、さとう、でんぷん、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、 パイン、おうとう、みかん	631	21. 7
4	木	ビビンバ ^{ひらめ} 春雨と豆腐のスープ	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、りょくとうはるさめ	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、青な、だいこん、長ねぎ	615	25. 9
5	金	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 、 黒ごま 、油、さとう、でんぷん	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、青な	645	29. 9
8	月	えびクリームスパゲッティ ^{たい} 大豆の甘辛サラダ もも缶	○	スパゲッティ 、油、こめこ、 なまクリーム 、さとう	牛乳、 むきえび 、とり肉、 ちゅうりよう牛乳 、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、青な、つぶコーン、 くだもの	617	26. 2
9	火	サバサンド ^{こめ} 米粉のシチュー 冷凍みかん	○	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、 ちゅうりよう牛乳 、とうにゅう	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	598	24. 6
10	水	【あまつっこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) 五目スープ	○	こめ、むぎ、りょくとうはるさめ、油、さとう、でんぷん、 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	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
11	木	ねぎ塩豚丼 ^{とん} かぼちゃのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、りょくとうはるさめ、ごま油、でんぷん、 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、いとこんにやく、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
12	金	ゆかりごはん 筑前煮 ^{ちくぜん} 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、こうやどうふダイスカット	ゆかり、ごぼう、こんにやく、にんじん、たけのこ、しめじ、もやし、キャベツ、青な	611	24. 3
16	火	黒砂糖パン ^{くろざとう} スパニツシュオムレツ マカロニスープ 梨 ^{なし}	○	黒ざとう食パン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、 ちゅうりよう牛乳 、 たまご 、とり肉	玉ねぎ、つぶコーン、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、 くだもの	600	25. 8
17	水	さつまいもごはん 魚の西京味噌焼き ^{さいけい} 甘酢あえ ^{かんす} 吉野汁 ^{よしのじ}	○	こめ、むぎ、さつまいも、 黒ごま 、さとう、でんぷん	牛乳、さかな、白みそ、白ちくわ、油あげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、こんにやく、だいこん、長ねぎ	609	25. 6
18	木	麦ごはん ^{むぎ} 四川豆腐 ^{しゅうかん} もやしとキャベツのナムル	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぷん、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
19	金	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし さわにわん	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、さとう、 白ごま 、油	牛乳、かつお、花かつお、ぶた肉、なまわかめ	しょうが、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、長ねぎ	593	26. 2
22	月	米粉カレー ^{こめ} 海藻サラダ ^{かいそう} ぶどう	○	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、つぶコーン、 くだもの	660	19. 8
24	水	五目おこわ ^{ごもく} ししゃもの素焼き ^{ししゃ} ワンタンスープ	○	こめ、もちごめ、むぎ、さとう、油、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、ぶた肉、ししゃも、とり肉	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、たけのこ、こんにやく、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、青な、しょうが	611	30. 6
25	木	ごはん 魚の南部焼き ^{なんぶ} 野菜のからし和え ^{からし} 豚汁 ^{とんじ}	○	こめ、むぎ、 黒ごま 、 白ごま 、さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、油あげ、赤みそ、白みそ	もやし、青な、にんじん、しょうが、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ	670	29. 9
26	金	【鉄分強化】 洋風卵とじうどん ^{えいふう} ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	れいとううどん 、油、でんぷん、 バター 、あげ油、 白ごま	牛乳、とり肉、 たまご 、だいず、こうやどうふダイスカット	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、青な、しょうが、にんにく	602	29. 0
29	月	チリビーンズライス さっぱりサラダ 花みかん ^{はな}	○	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	634	25. 6
30	火	あぶたま丼 ^{あぶたま} 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、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、青な、もやし、にんじん、にんにく	622	24. 5

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	553	617	695	22.9	25.3	28.3
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