

# 令和7年 9月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

日 曜 日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学生) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			熟や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	
2 火	セサミースト ボルシチ 冷凍みかん	○ 食パン、ソフトマーガリン、 アーモンドバター、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、 ポイルトマト、くだもの	590	22.2
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	○ 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、 パイン、とうとう、みかん	631	21.7
4 木	ビビンバ 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、青な	645	29.9
8 月	えびクリームスパゲッティ 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、青な、 つぶコーン、くだもの	617	26.2
9 火	サバサンド 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、 ちょうりよう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 れいとうグリンピース、くだもの	598	24.6
10 水	【あまっこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き(あまっこ) 五目スープ	○ こめ、むぎ、りょくとうはるさめ、 油、さとう、でんぶん、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 かぼちゃのみぞ汁	○ こめ、むぎ、油、 りょくとうはるさめ、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 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、こんにゃく、 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 スペニッシュオムレツ マカロニスープ 梨	○ 黒ざとう食パン、油、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ちょうりよう牛乳、 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 甘酢あえ 吉野汁	○ こめ、むぎ、さつまいも、 黒ごま、さとう、でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、 白ちくわ、油あげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ	609	25.6
18 木	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
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、でんぶん、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 海藻サラダ ぶどう	○ こめ、おしむぎ、じやがいも、 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 ししゃもの素焼き 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、こんにゃく、 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 野菜のからし和え 豚汁	○ こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、 さとう、ごま油、油、じやがいも	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、こんにゃく、 だいこん、長ねぎ	670	29.9
26 金	【鉄分強化】 洋風卵とうどん ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○ れいとうとうどん、油、でんぶん、 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	○ こめ、むぎ、油、じやがいも、 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 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○ 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、れいとうグリンピース、 キャベツ、青な、もやし、 にんじん、にんにく	622	24.5

※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、アーモンド、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

