

令和8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)
1	火	チンジャオロース并 香味野菜とビーフンのスープ	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油,ピーフン	牛乳,ぶた肉,とり肉,とうふ, なまわかめ	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン, しょうが,にんにく,ちんげんさい,長ねぎ, にら	607	24.0
2	水	【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	○	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,ボイルトマト,しょうが, にんにく,りんご,キャベツ,青な, きゅうり,つぶコーン	637	21.2
3	木	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ,むぎ,白ごま,黒ごま,油,さとう	牛乳,さかな,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,青な	606	26.9
4	金	スープスパゲッティ (クリーム) 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	スパゲッティ,油,バター,こむぎこ, なまクリーム,さとう	牛乳,ベーコン,ぶた肉,むきえび, いか,ちょうりょう牛乳, とうにゅう,だいず	セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん, エリンギ,パセリ,きゅうり,キャベツ,青な, つぶコーン,みかん,バイン,おうとう, オレンジジュース	626	29.5
7	月	さっぱりチャプチェ并 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,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, かぼちゃ,青な	595	23.8
8	火	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー 冷凍みかん	○	コッペパン,あげ油,さとう, じゃがいも,油,バター,こむぎこ	牛乳,きなこと,ぶた肉,ピザチーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, 青な,トマトピューレ,くだもの	649	22.1
9	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまあえ	○	こめ,むぎ,油,じゃが芋,さとう, ねりごま,白すりごま	牛乳,ぶた肉,赤みそ	玉ねぎ,ごぼう,こんにやく,にんじん, たけのこ,さやいんげん,キャベツ,もやし, 青な	645	29.8
10	木	【とれたて村給食】 ごはん 魚の香り焼き キャベツと切り干し大根の和え物 ☆駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,油,でんぶん	牛乳,さかな,生わかめ,とうふ, たまご	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん, きりぼしだいこん,玉ねぎ ☆しめじ,青な	593	21.6
11	金	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう 冷凍みかん	○	れいとううどん,油,でんぶん, バター,あげ油,黒さとう	牛乳,ベーコン,とり肉,たまご, だいず,きなこと	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ, チンゲンサイ, くだもの	650	29.7
14	月	ガバオライス 豆腐とじゃがいものスープ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,ごま油, じゃがいも	牛乳,とり肉,ぶた肉,とうふ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, ズッキーニ,ピーマン,赤パプリカ,青な	597	23.7
15	火	サバサンド 米粉のシチュー 梨	○	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, ちょうりょう牛乳, 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	600	24.6
16	水	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麴焼き さつま汁	○	こめ,むぎ,白ごま,油,さつまいも	牛乳,ちりめんじゃこ,さかな,とり肉, 油あげ,赤みそ,白みそ	青な,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	636	28.1
17	木	【あまつっこ給食】 ごはん ひじきの春巻き (あまつっこ) 五目スープ ばどう	○	こめ,むぎ,りよくとうはるさめ,油, さとう,でんぶん,こむぎこ, はるまきのかわ,あげ油,白ごま, ごま油	牛乳,ひじき,ぶた肉,とり肉, なまわかめ	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,つぶコーン, くだもの	631	20.3
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	○	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, 青な,つぶコーン	635	23.5
24	木	ガーリックライス 魚のケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,むぎ,バター,こむぎこ, でんぶん,あげ油, さとう,油,じゃがいも	牛乳,さかな,とり肉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,つぶコーン	642	26.0
25	金	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見団子 (南瓜入り)	○	こめ,さとう,でんぶん,しらたまこ	牛乳,ぶたひき肉,たまご, なまわかめ,とうふ	にんじん,しょうが,青な,玉ねぎ, だいこん,ほししいたけ,チンゲンサイ, かぼちゃ	621	22.0
28	月	ジャージャン麺 (大豆入り) 中華スープ 花みかん	○	ちゅうかめん,白ごま,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,青な, くだもの	622	28.4
29	火	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒ざとう食パン,じゃがいも,油, マカロニ	牛乳,ロースハム,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	592	27.9
30	水	ごはん ししゃもの南蛮やき 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	牛乳,ししゃも,花かつお,油あげ, 白ちくわ	長ねぎ,とうがらし,青な,もやし, だいこん,にんじん,こんにやく	603	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、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。
☆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：朝ごはんでは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	556	620	699	22.9	25.3	28.2
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