



給食こんだて表

板橋区立 板橋第七小学校

日	曜日	こんだて	飲み物	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	火	ツナサンド 米粉のシチュー オレンジ		コッペパン, 油 にゅう・らんなしマヨネーズ じゃがいも, こめこ	牛乳, ツナ, ぶた肉 ちょうりよう牛乳 とうにゅう	玉ねぎ, にんにく, つぶコーン れいとうグリーンピース くだもの	600	24.9
3	水	ジャージャン麺 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	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, りんご, 夏みかん	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 はるさめ	牛乳, ぶたひき肉, だいず とり肉, とうふ, わかめ	しょうが, にんにく, もやし にんじん, 青な, みずな 長ねぎ	615	25.9
5	金	ごまごはん バサのごぼうみそ焼き 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, わかめ とうふ, たまご	しょうが, ごぼう, にんじん にんにく, 玉ねぎ 青な	604	29.5
8	月	洋風卵とじうどん みそポテト りんご		うどん, 油 でんぷん, バター, こむぎこ じゃがいも, 白ごま	牛乳, とり肉, たまご だいず	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ しめじ, 青な くだもの	600	22.5
9	火	セサミトースト ボルシチ ビーンズサラダ		食パン, ソフトマーガリン グラニューとう, 白ごま 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, ひよこまめ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん えりんぎ, ボイルトマト キャベツ, つぶコーン	608	24.1
10	水	五目おこわ 豆鮓の香り揚げ ワンタンスープ		こめ, もちごめ, むぎ, さとう でんぷん, こむぎこ, 油 ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, ぶた肉, こざかな	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	642	29.0
11	木	ねぎ塩豚丼 根菜汁		こめ, むぎ, 油, はるさめ, ごま油 でんぷん, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ	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, ごぼう, れんこん	592	22.8
12	金	わかめじゃこごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ	15日は敬老の日	こめ, むぎ, 油, じゃがいも さとう, 白ごま, ねりごま	コーヒー牛乳, わかめ ちりめんじゃこ, とり肉 白ちくわ, こうやどうふ	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	608	27.8
16	火	食パン ブルーベリージャム&マーガリン スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ		食パン ブルーベリー&マーガリン 油, じゃがいも	牛乳, ちょうりよう牛乳 たまご, ぶた肉	玉ねぎ, つぶコーン トマトピューレ, にんじん キャベツ, えりんぎ, くだもの	591	26.3
17	水	さつまいもごはん フカの西京味噌焼き 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	スパゲッティ海幸ソース マセドアンサラダ	給食試食会	スパゲッティ, サラダ油 赤さらめ, こむぎこ, バター さとう	牛乳, むきえび, いか だいず, ピザチーズ ひよこ豆	にんにく, セロリ, 玉ねぎ にんじん, ゆでマッシュルーム トマトジュース, トマトピューレ パセリ, つぶコーン, きゅうり	590	28.5
19	金	かつお飯(高知県の郷土料理) さわにわん おひたし		こめ, むぎ, でんぷん, 油 さとう, 白ごま	牛乳, さかな, 花かつお ぶた肉	しょうが, キャベツ, もやし ごぼう, にんじん, えのき たけのこ, 長ねぎ	593	26.2
22	月	米粉カレー 海藻サラダ		こめ, おしむぎ, じゃがいも 油, こめこ, さとう	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 つぶコーン	623	19.1
24	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, はるさめ, 油 さとう, でんぷん, こむぎこ はるまきのかわ ごま油	牛乳, ひじき, ぶた肉 とり肉, 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
25	木	ごはん メルルーサの南部焼き 豚汁 野菜のからし和え		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 とうふ, 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	麻婆豆腐丼 バンサンスー パイナップル		こめ, むぎ, サラダ油, さとう ごま油, でんぷん, はるさめ 白ごま	牛乳, 豚ひき肉 れいとう豆腐 だいず, 赤みそ	にんにく, しょうが, にんじん ほししいたけ, ねぎ, にら キャベツ, もやし, くだもの	616	25.0
29	月	【鉄分強化】 ◆チリビーンズスライス グリーンサラダ みかん	鉄	こめ, むぎ, 油, じゃがいも さとう	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 きゅうり, くだもの	649	24.4
30	火	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油和え		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

※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	550	614	692	22.8	25.1	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