



R8

9月給食こんだて表



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	水	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー(ラッサム風) 海藻サラダ		こめ、むぎ、じゃがいも、油 こめこ、さとう、 白ごま	牛乳、とり肉、レンズまめ かいそうミックス	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 コーン	661	21.8
3	木	ごまごはん カレイのごぼうみそ焼き 豚汁		こめ、むぎ、 白ごま、黒ごま 油、さとう じゃがいも	牛乳、さかな、赤みそ 白みそ、ぶた肉、とうふ	しょうが、ごぼう、にんじん にんにく、だいこん、こんにゃく 長ねぎ	625	29.3
4	金	スープスパゲッティ 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 えび、いか ちょうりよう牛乳 とうにゅう、だいず	セロリー、玉ねぎ、人参、エリンギパセ リ、きゅうり、キャベツ コーン、 みかん缶、パイナップル缶、りんご 缶、オレンジジュース	616	29.4
7	月	さっぱりチャフチェ丼 もずくの卵スープ		米、麦、油、はるさめ ごま油 でんぷん	牛乳、ぶた肉、とうふ もずく、 たまご	にんにく、しょうが、 いとこんにゃく、玉ねぎ、もやし にんじん、長ねぎ、レモン こまつな、ほししいたけ	590	24.5
8	火	五目ラーメン 給食試食会 おから餃子 ぶどう		中華めん、ごま油、白ごま でんぷん、 ぎょうざのかわ 油	牛乳、いか、ぶた肉 わかめ、とりひき肉 おから	にんにく、しょうが、にんじん たけのこみずに、ほししいたけ 白さい、チンゲンサイ、長ねぎ キャベツ、にら、 くだもの	593	26.8
9	水	【とれたて村給食】 ごはん 鯉の蒲焼き ☆駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁 野菜のごま酢		こめ、むぎ、でんぷん、油 さとう、 白ごま	牛乳、さかな、とうふ たまご	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、玉ねぎ、しめじ、青な	662	29.8
10	木	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー 梨		パン、油、さとう、油 じゃがいも バター、小麦粉	牛乳、きな粉、ぶた肉 ビザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん トマトピューレ、 果物	597	21.1
11	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 でんぷん ごま油、 白ごま	牛乳、れいとうなまあげ ぶたひき肉 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 コーン	633	23.3
14	月	ガパオライス 豆腐とじゃがいものスープ		こめ、むぎ、油、さとう、でんぷ 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 ピーマン、赤パプリカ、青な	594	22.7
15	火	サバサンド 米粉のシチュー オレンジ		コッペパン、油、 乳卵なしマヨネーズ じゃがいも、こめこ	牛乳、さば缶、ぶた肉 白いんげんまめ 調理用牛乳、とう乳	玉ねぎ、にんじん、コーン れいとうグリーンピース くだもの	606	26.5
16	水	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麹焼き さつま汁		こめ、むぎ、 白ごま 、油 さつまいも	白ぶどうジョア 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	621	29.8
17	木	【あまつこ給食】 ごはん ひじきの春巻き(あまつこ) 五目スープ 冷凍みかん		こめ、むぎ、りよくとうはるさめ 油、さとう、でんぷん、 こむぎこ、はるまきのかわ 油、 白ごま 、ごま油	牛乳、ひじき、ぶた肉、とり肉 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	622	20.3
18	金	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう パイナップル		れいとううどん、油、でんぷん バター、油 黒さとう	牛乳、ベーコン、とり肉 たまご 、だいず、きなこ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ しめじ 青な くだもの	626	28.9
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 でんぷん、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	601	24.7
25	金	ご飯 豆鮭の南蛮漬け けんちん汁 野菜のごま和え		こめ、むぎ、でんぷん、油 さとう、油、さといも ごま油、 白ごま	牛乳、さかな、とうふ 油あげ	長ねぎ、ごぼう、だいこん にんじん、こんにゃく ほうれんそう もやし	630	25.7
28	月	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見団子		こめ、むぎ、さとう でんぷん、しらたまこ	牛乳、ぶたひき肉、 たまご わかめ、とうふ	にんじん、さやいんげん しょうが、玉ねぎ ほししいたけ、こまつな かぼちゃ	628	23.6
29	火	食パン フルーツジャム&マーガリン スパニッシュオムレツ パスタスープ		パン、ブルーベリージャム マーガリン、じゃがいも 油、ABCマカロニ	牛乳、ハム、 たまご ベーコン	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	593	26.2
30	木	ジャージャン麺(大豆入り) 中華スープ 梨		ちゅうかめん 、 白ごま ごま油、油、さとう、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいず 赤みそ、とうふ	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、 コーン、青な、 くだもの	609	27.9

まいつき にち しょういく ひ
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	553	617	696	23.2	25.7	28.7
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

