

令和7年 9月分献立表

板橋区立金沢小学校

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱ゆ力になる	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	ビビンバ風まぜごはん 春雨と豆腐のスープ くだもの	○	こめ むぎ さとう ごま油 白ごま りよくとうはるさめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	にんにく しょうが もやし にんじん 青な キャベツ えのきたけ 長ねぎ くだもの	597	22.7
3 水	ごまごはん 魚のみそだれかけ かきたま汁	○	こめ むぎ 白ごま すりごま さとう でんぷん	牛乳 さかな 白みそ 赤みそ 白ちくわ とうふ わかめ たまご	しょうが にんじん 玉ねぎ だいこん 青な	629	29.8
4 木	サバサンド 米粉のシチュー くだもの	○	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 とり肉 とうにゅう ちょうりょう牛乳	玉ねぎ にんじん つぶコーン くだもの	597	23.5
5 金	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 でんぷん ごま油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 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	635	21.6
8 月	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 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 れいとうとうふ 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 いら もやし キャベツ	603	25.3
9 火	なす入り米粉カレー 海藻サラダ	○	こめ おしむぎ じゃがいも 油 こめこ さとう 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 なす キャベツ もやし つぶコーン	612	19.7
10 水	【鉄分強化】 洋風卵とじうどん ◆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 白ごま ソフトマーガリン	牛乳 とり肉 わかめ たまご だいず こうやどうふ	にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ 青な しょうが にんにく	609	29.2
11 木	練りごまトースト ボルシチ くだもの	○	食パン ソフトマーガリン ねりごま すりごま グラニューとう 油 じゃがいも さとう	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	585	22.2
12 金	さつまいもごはん 魚のピリ辛焼き 甘酢あえ 吉野汁	○	こめ むぎ さつまいも 白ごま さとう ごま油 でんぷん	牛乳 さかな 白ちくわ 油あげ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	607	26.0
16 火	チリビーンズライス さっぱりサラダ	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう 白ごま	牛乳 ぶた肉 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	635	25.7
17 水	ゆかりごはん 韓国風肉じゃが 野菜のごま酢あえ	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう ごま油 白ごま ねりごま	牛乳 ぶた肉 油あげ わかめ	ゆかり にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ もやし キャベツ 青な	618	22.5
18 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 だいこん 長ねぎ	657	29.7
19 金	ねぎ塩豚丼 茎わかめサラダ くだもの	○	こめ むぎ 油 りよくとうはるさめ ごま油 でんぷん 白ごま さとう	牛乳 ぶた肉 くさわかめ	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 キャベツ つぶコーン くだもの	616	21.5
22 月	ツナのクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ	○	スパゲッティ 油 こめこ なまクリーム さとう	牛乳 ツナ ちょうりょう牛乳 とうにゅう こなチーズ だいず	玉ねぎ にんじん えのきたけ 青な きゅうり キャベツ つぶコーン	593	24.9
24 水	【あまつっこ給食】 切干大根入りそばろ丼 ひじき入りサラダ(あまつっこ) くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう 白ごま	牛乳 とり肉 こうやどうふ ひじき	玉ねぎ きりほしだいこん さやいんげん キャベツ 青な だいこん つぶコーン くだもの	603	22.1
25 木	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒さとう食パン 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 ベーコン たまご とり肉	玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ	596	26.7
26 金	鶏おこわ ししゃもの素焼き 豆腐汁	○	こめ もちごめ むぎ さとう	牛乳 とり肉 油あげ ししゃも ぶた肉 とうふ わかめ	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 青な	596	31.1
29 月	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 でんぷん 油	牛乳 とり肉 たまご 油あげ わかめ	玉ねぎ キャベツ 青な もやし にんじん にんにく	621	24.6
30 火	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし みそけんちん汁	○	こめ むぎ でんぷん 油 さとう 白ごま じゃがいも	牛乳 かつお 花かつお とうふ 白みそ 赤みそ	しょうが キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 青な	603	25.8

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、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: 朝ごはんて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	548	611	689	22.6	25.0	27.9
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