

令和8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) |
| 2  | 水  | ガパオライス<br>カリカリ油あげのサラダ　くだもの                          | ○  | こめ むぎ 油<br>さとう でんぶん<br>ごま油 白ごま                               | 牛乳 とり肉<br>油あげ わかめ                       | にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん<br>ズッキーニ ピーマン 赤パプリカ<br>もやし キャベツ きゅうり <b>くだもの</b>                 | 617         | 21.8     |
| 3  | 木  | サバサンド<br>米粉のシチュー　くだもの                               | ○  | コッペパン 油<br>マヨネーズ<br>じゃがいも こめこ                                | 牛乳 さばレトルト<br>とり肉 ちょうりょう牛乳<br>とうにゅう      | 玉ねぎ にんじん つぶコーン<br>マッシュルーム 青な <b>くだもの</b>                                           | 586         | 24.0     |
| 4  | 金  | ごはん　魚の香り焼き<br>野菜のごまからし和え　かきたま汁                      | ○  | こめ むぎ さとう<br>白すりごま ねりごま<br>ごま油 でんぶん                          | 牛乳 さかな<br>とうふ たまご<br>わかめ                | しょうが にんにく もやし キャベツ<br>にんじん だいこん 玉ねぎ<br>ほししいたけ 青な                                   | 642         | 30.6     |
| 7  | 月  | 【鉄分強化献立】<br>◆レンズ豆のカレー<br>わかめサラダ　くだもの                | ○  | こめ むぎ じゃがいも<br>油 こめこ さとう<br>ごま油                              | 牛乳 とり肉<br>レンズまめ わかめ                     | 玉ねぎ にんじん ポイルトマト<br>しょうが にんにく <b>りんご</b><br>キャベツ きゅうり つぶコーン<br><b>くだもの</b>          | 674         | 21.3     |
| 8  | 火  | じゃこ入り青菜ごはん<br>魚のにんにくみそ焼き　五目スープ                      | ○  | こめ むぎ 白ごま<br>さとう ごま油 油                                       | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>さかな 赤みそ<br>とり肉 とうふ<br>わかめ | 青な にんにく 長ねぎ しょうが<br>玉ねぎ にんじん キャベツ                                                  | 607         | 28.4     |
| 9  | 水  | ごはん　生揚げの中華煮<br>キャベツと青菜のごまサラダ                        | ○  | こめ むぎ さとう<br>油 でんぶん<br>ごま油 白ごま                               | 牛乳 れいとうなまあげ<br>ぶた肉                      | しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ<br>えのきたけ さやいんげん キャベツ<br>青な つぶコーン                                | 626         | 23.3     |
| 10 | 木  | 【とれたて村給食】【鉄分強化献立】<br>☆駒ヶ根産しめじ入りちゃんぽん<br>◆大豆とポテトのフライ | ○  | ちゅうかめん ごま油<br>油 でんぶん じゃがいも                                   | 牛乳 だいちミート<br>とり肉 かまぼこ<br>とうにゅう だいち      | ☆しめじ にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ もやし 長ねぎ<br>青な                                      | 599         | 31.2     |
| 11 | 金  | ごはん　魚のカレー焼き<br>キャベツと切り干し大根の和え物<br>卵のすまし汁            | ○  | こめ むぎ 油<br>さとう でんぶん                                          | 牛乳 さかな<br>わかめ とうふ<br>たまご                | にんにくしょうが キャベツ にんじん<br>きりぼしだいこん 玉ねぎ ほししいたけ<br>青な                                    | 615         | 29.4     |
| 14 | 月  | 【あまつっこ給食】<br>豚肉の卵とじ丼<br>ひじきのサラダ（あまつっこ）              | ○  | こめ むぎ さとう<br>でんぶん 白ごま 油                                      | 牛乳 ぶた肉<br>たまご ひじき                       | 玉ねぎ 青な キャベツ<br>にんじん きゅうり                                                           | 609         | 25.8     |
| 15 | 火  | ごはん　ししゃもの南蛮焼き<br>青菜のおかか和え　吉野汁                       | ○  | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも 干しうどん<br>でんぶん                             | 牛乳 ししゃも<br>花かつお 油あげ<br>白ちくわ             | 長ねぎ 青な もやし だいこん<br>にんじん 玉ねぎ                                                        | 599         | 26.8     |
| 16 | 水  | クリームスーpsパゲッティ<br>大豆の甘辛サラダ　くだもの                      | ○  | スパゲッティ 油<br>ソフトマーガリン<br>こむぎこ なまクリーム<br>さとう 白すりごま             | 牛乳 ベーコン<br>とり肉 ちょうりょう牛乳<br>とうにゅう だいち    | セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん<br>エリンギ きゅうり キャベツ 青な<br>つぶコーン <b>くだもの</b>                       | 592         | 24.7     |
| 17 | 木  | ガーリックトースト<br>ハンガリアンシチュー　オレンジポンチ                     | ○  | 食パン ソフトマーガリン<br>じゃがいも 油<br>こむぎこ                              | 牛乳 ぶた肉                                  | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム 青な トマトピューレ<br><b>みかん バイン おうとう</b><br><b>オレンジジュース</b> | 608         | 19.5     |
| 18 | 金  | そばろごはん<br>魚の醤油麴焼き　さつま汁                              | ○  | こめ むぎ さとう<br>白ごま 油 さつまいも                                     | 牛乳 ぶた肉<br>さかな とり肉<br>油あげ とうふ<br>赤みそ 白みそ | にんじん しょうが 青な ごぼう<br>だいこん 長ねぎ                                                       | 676         | 31.8     |
| 24 | 木  | 黒砂糖パン<br>スパニッシュオムレツ　マカロニスープ                         | ○  | 黒さとう食パン<br>じゃがいも 油<br>マカロニ                                   | 牛乳 ベーコン<br>たまご とり肉                      | 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン<br>トマトピューレ キャベツ                                                | 608         | 27.3     |
| 25 | 金  | 【十五夜の行事食】<br>わかめ入りきつねうどん<br>お月見さつまいもケーキ             | ○  | れいとううどん 油<br>さつまいも さとう<br>なまクリーム バター<br>ソフトマーガリン<br>こむぎこ こめこ | 牛乳 とり肉<br>油あげ わかめ<br>たまご                | にんじん 玉ねぎ 青な 長ねぎ<br>キャベツ ほししいたけ                                                     | 626         | 22.5     |
| 28 | 月  | ゆかりごはん<br>五目肉じゃが　ごまあえ                               | ○  | こめ むぎ 油<br>じゃがいも さとう<br>ねりごま 白すりごま                           | 牛乳 ぶた肉<br>油あげ                           | ゆかり 玉ねぎ にんじん たけのこ<br>キャベツ もやし 青な                                                   | 613         | 22.6     |
| 29 | 火  | ガーリックライス<br>魚のケチャップ煮　鶏肉と野菜のスープ                      | ○  | こめ むぎ<br>ソフトマーガリン<br>こめこ でんぶん<br>さとう 油 じゃがいも                 | 牛乳 さかな<br>とり肉                           | にんにくしょうが セロリー 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ つぶコーン                                               | 639         | 25.8     |
| 30 | 水  | 豚キムチ丼<br>豆腐とじゃがいものスープ　くだもの                          | ○  | こめ むぎ 油<br>ごま油 さとう<br>でんぶん じゃがいも                             | 牛乳 ぶた肉<br>油あげ わかめ<br>白みそ 赤みそ            | にんにく 玉ねぎ 長ねぎ なら<br>はくさいキムチ にんじん 青な<br>しょうが <b>くだもの</b>                             | 631         | 26.5     |

毎月19日は食育の日です

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



※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。  
9月の魚は「シルバー、サワラ、サバ、サケ、カツオ」くだものは「冷凍みかん、なし、ぶどう」の予定です。  
◆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。

| 区分          | エネルギー(kcal)   |               |               | たんぱく質(g)      |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 9月分平均       | 556           | 620           | 699           | 23.3          | 25.7          | 28.8          |
| 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     |