

令和7年 9月分献立表

板橋区立中根橋小学校

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	火	米粉カレー 海藻サラダ 冷凍みかん	○	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,なまわかめ, かいそうミックス	玉ねぎ,にんにく,しょうが, にんにく, りんご ,キャベツ, もやし,つぶコーン, くだもの	660	19.8
3	水	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, あげ油	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 , おうとう , みかん	631	21.7
4	木	ごまごはん あじのごぼうみそ焼き 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, とうふ, たまご	しょうが,ごぼう,にんじん, にんにく,玉ねぎ,だいこん,青な	645	29.9
5	金	ビビンバ 春雨と豆腐のスープ	○	こめ,むぎ,さとう,油,ごま油, りょくとうはるさめ	牛乳,ぶたひき肉,だいず, とり肉,とうふ,なまわかめ	しょうが,にんにく,もやし, にんじん,青な,だいこん,長ねぎ	615	25.9
8	月	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ,むぎ,油, りょくとうはるさめ,ごま油, でんぷん, 白ごま ,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 ,えのきたけ,かぼちゃ	606	24.0
9	火	アーモンドトースト ボルシチ 桃のシロップ漬け	○	食パン ,ソフトマーガリン, アーモンド ﾊﾞﾀｰ,さとう, 油,じゃがいも	牛乳,ぶた肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,キャベツ, ボイルトマト, くだもの	590	22.2
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, バター ,あげ油, 白ごま	牛乳,とり肉, たまご ,だいず, こうやどうふダイスカット	にんじん,キャベツ,玉ねぎ, しめじ,青な,しょうが,にんにく	602	29.0
11	木	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, さとう, 白ごま , ねりごま	牛乳,とり肉,白ちくわ, こうやどうふダイスカット	ゆかり,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	611	24.3
12	金	五目おこわ ししゃもの素焼き ワンタンスープ	○	こめ,もちごめ,むぎ,さとう, 油, ウェーブワンタン ,ごま油	牛乳,ぶた肉,ししゃも,とり肉	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	611	30.6
16	火	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ 梨	○	黒さとう食パン ,油, じゃがいも, マカロニ	牛乳,ちょうりよう牛乳, たまご ,とり肉	玉ねぎ,つぶコーン, トマトピューレ,にんじん, キャベツ, くだもの	600	25.8
17	水	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,れいとう豆腐, 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,にら,もやし,キャベツ	608	25.6
18	木	さつまいもごはん さわらの西京味噌焼き 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
19	金	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし さわにわん	○	こめ,むぎ,でんぷん,あげ油, さとう, 白ごま ,油	牛乳,かつお,花かつお, ぶた肉,なまわかめ	しょうが,キャベツ,もやし, ごぼう,にんじん,だいこん, たけのこ,長ねぎ	593	26.2
22	月	ごはん さばの南部焼き 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,こんにやく, だいこん,長ねぎ	670	29.9
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,りょくとうはるさめ, 油,さとう,でんぷん, こむぎこ , はるまきのかわ ,あげ油,ごま油	牛乳,ひじき,ぶた肉,とり肉, なまわかめ	つぶコーン,もやし,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	サバサンド 米粉のシチュー パインスティック	○	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, ちょうりよう牛乳 ,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	598	24.6
26	金	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ 梨	○	スパゲッティ ,油,こめこ, なまクリーム ,さとう	牛乳, むきえび ,とり肉, ちょうりよう牛乳 , とうにゅう,だいず	玉ねぎ,にんじん,しめじ, きゅうり,キャベツ,青な, つぶコーン, くだもの	617	26.2
29	月	チリビーンズライス さっぱりサラダ サイダーポンチ	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, さとう, 白ごま ,サイダー	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,もやし, パイン , おうとう , みかん	634	25.6
30	火	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	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

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、ﾌｰﾓﾝﾄﾞ、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	553	617	695	22.9	25.3	28.3
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