

令和8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	水	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー（ラッサム風） わかめサラダ	鉄	○ こめ、むぎ、じゃがいも、油、こめこ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、レンズまめ、なまわかめ	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、つぶコーン	637	21.2
3	木	ごまごはん あじのごぼうみそ焼き すまし汁		○ こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、油、さとう	牛乳、さかな、赤みそ、とうふ、なまわかめ	しょうが、ごぼう、にんじん、にんにく、長ねぎ、だいこん、青な	606	26.9
4	金	スーブスバゲッティ（クリーム） 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ		○ スバゲッティ、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、むきえび、いか、ちようりよう牛乳、とうにゅう、だいず	セロリー、にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ、きゅうり、キャベツ、青な、つぶコーン、みかん、バイン、おうとう、オレンジジュース	626	29.5
7	月	さっぱりチャプチェ并 かぼちゃのみそ汁		○ こめ、むぎ、油、りよくとうはるさめ、ごま油、でんぶん、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、かぼちゃ、青な	595	23.8
8	火	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー ぶどう(巨峰)		○ コッペパン、あげ油、さとう、じゃがいも、油、バター、こむぎこ	牛乳、きなこ、ぶた肉、ピザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、青な、トマトピューレ、くだもの	649	22.1
9	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまあえ		○ こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、ねりごま、白すりごま	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、にんじん、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、もやし、青な	645	29.8
10	木	【とれたて村給食】 ごはん さけの香り焼き キャベツと切り干し大根の和え物 ☆駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁		○ こめ、むぎ、さとう、油、でんぶん	牛乳、さかな、なまわかめ、とうふ、たまご	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、玉ねぎ、☆しめじ、青な	593	21.6
11	金	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう フルーツミックス	鉄	○ れいとううどん、油、でんぶん、バター、あげ油、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、チンゲンサイ、バイン、おうとう、みかん、洋なし	676	29.7
14	月	ガバオライス 豆腐とじゃがいものスープ 梨(豊水)		○ こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、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、ズッキーニ、ピーマン、赤パプリカ、青な	633	24.0
15	火	サバサンド 米粉のシチュー ぶどう(ピオーネ)		○ 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、ちようりよう牛乳、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	600	24.6
16	水	じゃこ入り青菜ごはん さわらの醤油麺焼き さつまい汁		○ こめ、むぎ、白ごま、油、さつまいも	牛乳、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	636	28.1
17	木	【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、りよくとうはるさめ、油、さとう、でんぶん、こむぎこ、はるまきのかわ、あげ油、白ごま、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	610	20.1
18	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、でんぶん、ごま油、白ごま	牛乳、れいとうなまあげ、ぶたひき肉、なまわかめ	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、つぶコーン	635	23.5
24	木	ガーリックライス たらこのケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ		○ こめ、むぎ、バター、こむぎこ、でんぶん、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	642	26.0
25	金	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見団子（南瓜入り）		○ こめ、さとう、でんぶん、しらたまこ	牛乳、ぶたひき肉、たまご、なまわかめ、とうふ	にんじん、しょうが、青な、玉ねぎ、だいこん、ほししいたけ、チンゲンサイ、かぼちゃ	621	22.0
28	月	ジャージャン麺（大豆入り） 中華スープ 梨(南水)		○ ちゅうかめん、白ごま、ごま油、油、さとう、でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、とうふ	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、にら、つぶコーン、青な、くだもの	622	28.4
29	火	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、じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、ロースハム、たまご、とり肉	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	592	27.9
30	水	ごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え 吉野汁		○ こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、干しうどん、でんぶん	牛乳、ししゃも、花かつお、油あげ、白ちくわ	長ねぎ、とうがらし、青な、もやし、だいこん、にんじん、こんにやく	603	26.8

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、ｱｰﾓﾄﾞ、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。
☆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 (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	559	623	703	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