



令和7年 9月分献立表



板橋区立上板橋小学校

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		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、りんご、キャベツ つぶコーン	627	19.2
3	水	練りごま豆乳担々麺 のり塩フライドポテト		ちゅうかめん、油、ねりごま ごま油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とうにゅう みそ、あおさこ	にんにく、しょうが、たけのこ 玉ねぎ、チンゲンサイ	606	25.7
4	木	サバサンド レンズ豆のスープ、くだもの		ミルクパン、油、じゃがいも マヨネーズ(たまご不使用)	牛乳、さばレトルト、ぶた肉 ベーコン、レンズまめ	玉ねぎ、にんにく、にんじん トマト、トマトピューレ おうとう(かんづめ)	597	25.2
5	金	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 でんぶん、油	牛乳、とり肉 たまご、油あげ	玉ねぎ、青な、にんにく れいとうグリーンピース キャベツ、にんじん、もやし	634	25.0
8	月	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、こんにゃく 玉ねぎ、はくさい、長ねぎ 青な、しょうが	610	30.1
9	火	アーモンドトースト 米粉のシチュー くだもの		食パン、ソフトマーガリン アーモンドパウダー、油 グラニューとう、じゃがいも マカロニ、こめこ、バター	牛乳、とり肉、とうにゅう 白いんげん豆ペースト ちょうりよう牛乳	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、梨	593	21.4
10	水	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 ごま、さとう、でんぶん ごま油	牛乳、アブラカレイ 白ちくわ、油あげ	にんにく、しょうが、長ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん こんにゃく、はくさい、青な	583	25.3
11	木	〈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 でんぶん、バター、ごま	牛乳、とり肉、たまご、だいず こうやどうふ、ちりめんじゃこ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ しめじ、青な、しょうが にんにく	590	30.7
12	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、りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、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	634	26.2
16	火	パインパン スパニッシュオムレツ マカロニスープ、くだもの		パインパン、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、ベーコン	玉ねぎ、つぶコーン トマトピューレ、にんじん キャベツ、ぶどう	591	25.9
17	水	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き かきたま汁		こめ、むぎ、白ごま、黒ごま 油、さとう、でんぶん	牛乳、めばる、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	596	28.5
18	木	むぎ 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 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、みそ れいとうどうふ	しょうが、にんにく、にら にんじん、たけのこ、もやし ほししいたけ、長ねぎ、キャベツ	610	25.7
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、でんぶん さとう、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	595	26.6
22	月	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁		こめ、むぎ、油、ごま油 りよくとうはるさめ でんぶん、ごま、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ なまわかめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし いとこんにゃく、玉ねぎ にんじん、長ねぎ、かぼちゃ レモン、えのきたけ	606	24.0
24	水	〈あまつこ給食〉 コーンごはん ひじきの春巻き(あまつこ) 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、ごま油	牛乳、ひじき、ぶた肉 とり肉、なまわかめ	つぶコーン、しめじ、にんじん えのきたけ、たけのこ、もやし しょうが、玉ねぎ	595	20.1
25	木	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ くだもの		スパゲッティ、油、こめこ なまクリーム、さとう	牛乳、えび、とり肉 ちょうりよう牛乳、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、梨	619	26.2
26	金	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、さけ、ぶた肉 油あげ、みそ	もやし、青な、にんじん しょうが、こんにゃく だいこん、長ねぎ、ごぼう	633	30.6
29	月	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、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、もやし トマトジュース トマトピューレ、キャベツ	634	25.6
30	火	わかめごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ		こめ、むぎ、油、じゃがいも さとう、ごま、ねりごま	牛乳、とり肉、白ちくわ こうやどうふ たきこみわかめ	ごぼう、こんにゃく、青な にんじん、たけのこ、しめじ もやし、キャベツ	619	24.8

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、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。

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	546	609	686	23.2	25.6	28.6
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