



令和8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	ざいりよう名			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		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、ポイルトマト、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 魚のごぼうみそ焼き すまし汁		こめ、むぎ、白ごま、黒ごま 油、さとう	牛乳、さわか、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	590	26.7
4	金 〈あまつこ給食〉 ごはん ひじきの春巻き(あまつこ) 五目スープ、くだもの		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、ごま油	牛乳、ひじき、ぶた肉、とり肉 なまわかめ	しめじ、えのきたけ、にんじん、たけのこ しょうが、玉ねぎ、もやし つぶコーン、れいとうみかん	631	20.3
7	月 ゆかりごはん 五目肉じゃが、ごまあえ		こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう ねりごま、すりごま	牛乳、ぶた肉、油あげ	ゆかり、玉ねぎ、いとこんにやく にんじん、たけのこ、キャベツ れいとうグリーンピース、もやし、青な	607	23.2
8	火 揚げパン ハンガリアンシチュー くだもの		こめこミックスこパン、油 じゃがいも、バター、こむぎこ グラニューとう	牛乳、ぶた肉 ビザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん 青な、トマトピューレ、梨	651	24.2
9	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 あしたばうどん、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	605	26.9
10	木 スープパゲッティ(クリーム) 大豆の甘辛サラダ フルーツポンチ		スパゲッティ、油、バター、こめこ なまクリーム、さとう	牛乳、ベーコン、ぶた肉、えび いか、ちようりよう牛乳 だいず	セロリー、にんにく、玉ねぎ、にんじん エリンギ、きゅうり、キャベツ、青な、つぶコーン みかん、パイン、おうとう(かんづめ)	644	28.9
11	金 〈とれたて村給食〉 ごはん 魚の香り焼き 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、アブラカレイ、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	589	28.3
14	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、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	597	23.8
15	火 ダイスチーズパン スパニッシュオムレツ マカロニスープ		ダイスチーズパン、じゃがいも、油 ホイールマカロニ	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	611	31.3
16	水 じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油焼 さつまいも汁		こめ、むぎ、ごま、油、さつまいも	牛乳、ちりめんじゃこ、さけ とり肉、油あげ、みそ	青な、ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ	601	28.8
17	木 〈鉄分強化献立〉 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう くだもの		れいとううどん、油、でんぶん、バター 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、れいとうパイン	657	29.9
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、ごま	牛乳、れいとうなまあげ ぶた肉、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、れいとうグリーンピース キャベツ、青な、つぶコーン	643	24.1
24	木 ガーリックライス 魚のケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ		こめ、むぎ、バター、こむぎこ、でんぶん さとう、油、じゃがいも	牛乳、すけとうだら、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	588	25.4
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 チリピーンズライス 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、トマトピューレ、トマトジュース キャベツ、もやし	634	25.6
29	火 サバサンド 米粉のシチュー くだもの		ミルクパン、油、マヨネーズ(たまご不使用) 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、梨	627	24.8
30	水 練りごま豆乳担々麺 中華サラダ		ちゅうかめん、ごま油、油 ねりごま、さとう	牛乳、ぶた肉 とうにゅう、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり にんじん、もやし	596	26.9

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。

☆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。

9月の指導目標

◎給食指導：好き嫌いをしないで食べよう

◎栄養指導：朝ごはんでは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	554	618	697	23.2	25.7	28.7
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