

令和7年 9月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ 冷凍みかん	○	黒ざとうパン, 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, みかん	600	25. 8
3	水	ジャージャン麺 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, でんぶん, 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, りんご	631	21. 7
4	木	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
5	金	ごまごはん カレーのごぼうみそ焼き 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, カレイ, 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
8	月	【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 , あげ油	牛乳, とり肉, たまご , だいず, こうやどうふ	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, 青な, しょうが, にんにく	592	28. 7
9	火	サバサンド 米粉のシチュー 巨峰	○	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, とり肉, 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, きょうほう	597	24. 5
10	水	【あまつっこ給食】 わかめごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) ワンタンスープ	○	こめ, むぎ, 白ごま , 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, ウェーブワンタン , ごま油	牛乳, たきこみわかめ, ひじき, ぶた肉,	しめじ, えのきたけ, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが	624	22. 8
11	木	ねぎ塩豚丼 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, 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
12	金	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, れいとうどうふ, 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
16	火	アーモンドトースト ボルシチ 梨	○	食パン , ソフトマーガリン, アーモンドパウダー , 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, なし	590	22. 2
17	水	さつまいもごはん さわらの西京味噌焼き 甘酢和え 吉野汁	○	こめ, さつまいも, 黒ごま , さとう, でんぶん	牛乳, さわら, 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	612	25. 5
18	木	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ パナナ	○	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, パナナ	617	26. 2
19	金	【CS委員 横山さんが選んだ献立】 米粉カレー 和風サラダ アイスセレクト	○	こめ, おしむぎ, じゃがいも, 油, こめこ, さとう	牛乳, とり肉, なまわまめ, モチクリームアイス, ガリガリ君	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, りんご , キャベツ, きゅうり, つぶコーン	690	19. 0
22	月	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし さわにわん	○	こめ, でんぶん, 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	596	26. 1
24	水	【CS委員 久保さんが選んだ献立】 鶏ごぼうの炊き込みごはん 赤魚の竜田揚げ 丸ごとわかめスープ	○	こめ, さとう, でんぶん, あげ油	牛乳, とりひき肉, あかうお, ぶた肉, くきわかめ, なまわかめ, めかぶわかめ	ごぼう, さやいんげん, しょうが, にんじん, たけのこ, えのき, 長ねぎ	628	29. 2
25	木	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢和え	○	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	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
26	金	ごはん ししゃもの南蛮焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 油, じゃがいも	牛乳, ししゃも, ぶた肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	長ねぎ, 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	616	27. 4
29	月	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, 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
30	火	チリビーンズライス さっぱりサラダ 梨	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま	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, なし	670	25. 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、7-mond、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	555	619	698	22.8	25.2	28.2
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



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！