

令和8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	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	○	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	682	23.8
3	木	ごまごはん 白糸たらのステーキソース すまし汁 冷凍みかん	○	こめ,むぎ, 白ごま , 黒ごま ,さとう	牛乳,しらいたら,とうふ,なまわかめ	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,だいこん,青な, みかん	621	26.7
4	金	スーpsバゲッティ（ケチャップ） 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	スパゲッティ ,油, バター , こむぎこ ,さとう	牛乳,ベーコン,ぶた肉, むきえび ,だいず	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム, ポイルトマト,トマトピューレ,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 , オレンジジュース	631	28.9
7	月	さっぱりチャブチ エ 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,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 とこんにゃく,玉ねぎ,もやし, にんじん,長ねぎ, レモン ,かぼちゃ,青な	610	24.2
8	火	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー 巨峰	○	ショートニング 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,だいず, 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, きよほう	672	24.8
9	水	ごはん 四川豆腐 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,れいとうとうふ,ぶた肉,なまわかめ	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,キャベツ,青な,つぶコーン	634	25.3
10	木	【とれたて村給食】 ごはん あじの香り焼き 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,あじ,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	645	29.8
11	金	【世界の料理 タイ】 ガパオライス 豆腐とじゃが芋のスープ バナナ	○	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, バナナ	625	23.0
14	月	洋風卵とじうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん ,油,でんぶん, バター , こむぎこ ,さとう,ごま油	牛乳,ベーコン,とり肉, たまご ,ぶたひき肉, 赤みそ	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,チンゲンサイ, 長ねぎ,たけのこ	629	27.0
15	火	サバサンド 米粉のシチュー 梨	○	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, なし	615	25.0
16	水	じゃこ入り青菜ごはん さわらの醤油麹焼き さつまい	○	こめ,むぎ, 白ごま ,油,さつまいも	牛乳,ちりめんじゃこ,さわら,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	キムチチャーハン ワンタンスープ ごまだれサラダ	○	こめ,油, ウェーブワンタン ,ごま油,さとう, 白ごま	牛乳,ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,ごぼう,こんにゃく,にんじん,たけのこ, さやいんげん,キャベツ,もやし,青な	593	22.2
18	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 巨峰	○	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	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, きよほう	629	20.3
24	木	ガーリックライス メルルーサのケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,むぎ, バター ,でんぶん,あげ油, さとう,油,じゃがいも	牛乳,メルルーサ,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	640	25.8
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	【世界の料理 中国】 ジャージャン麺 中華スープ 梨	○	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, なし	622	28.4
29	火	黒砂糖パン スパニツショオムレツ マカロニスープ	○	黒ざとうパン ,じゃがいも,油, マカロニ	牛乳,ロースハム, ピザチーズ , 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	607	28.7
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,青な,もやし,だいこん,にんじん, こんにゃく	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	563	629	709	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



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！