

# 9月 献立表①

令和7年9月1日  
上板橋第四小学校  
校長 山藤 知子

日	献立名 主食(しゅじょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい)	飲物	テーマ・クイズ	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	味やかおりをつける	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	米粉カレー	MILK	*給食スタート* Q. 今日のカレーは、小麦粉の代わりに何でとろみをつけているでしょうか？	とりにく	こめ、おしむぎ、じゃがいも、あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、★りんご	カレーこ、ちゅうのうソース、ウスターソース、しょうゆ、しお、こしょう、ローリエ、トマトケチャップ、みず、ガラムマサラ、とりから	624 kcal 19.5 g 19.8 g 2.9 g
	海藻サラダ			かいそうミックス	さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、もやし、つぶコーンかん	しょうゆ、す	
3 水	ねぎ塩豚丼	MILK	*旬の食材:かぼちゃ Q. かぼちゃはなぜ「南瓜」と書くのでしょうか？	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、いとこんにやく、たまねぎ、もやし、にんじん、ながねぎ、レモン	さけ、しょうゆ、みりん、しお、こしょう	595 kcal 23.7 g 14.3 g 2.3 g
	かぼちゃのみそ汁			なまわかめ、しろみそ、あかみそ	じゃがいも	えのきたけ、かぼちゃ	けずりぶし、だしこんぶ	
4 木	サバサンド		*防災メニュー* Q. サバ缶が非常食に向いている理由はどれでしょうか？	★ごまさば	★コッパパン、★マヨネーズ	らっきょう	ようがらし、くろこしょう	621 kcal 29.5 g 23.3 g 1.9 g
	ひよこ豆のシチュー	MILK		ひよこまめ、ぶたにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレ	あかワイン、ローリエ、トマトケチャップ、とりから、ちゅうのうソース、みず、こしょう、しょうゆ	
	くだもの					おうとうかん		
5 金	ごまごはん		Q. ごまはどの部分を食べているでしょうか？		こめ、むぎ、★しろごま			633 kcal 26.9 g 19.6 g 2.3 g
	魚のちゃんちゃん焼き	MILK		★さかな、しろみそ	あぶら、さとう、マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、つぶコーンかん、ピーマン	さけ、みりん、しょうゆ、しお、しろこしょう	
	のっぺい汁			★なまあげ	ごまあぶら、でんぷん	だいこん、ごぼう、にんじん、ながねぎ、あおな	しお、しょうゆ、さけ、けずりぶし、だしこんぶ	
8 月	ジャージャン麺	MILK	Q. 大豆に多く含まれている栄養素は何でしょうか？	ぶたにく、★だいず、あかみそ	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、★たけのこ、ほししいたけ、ながねぎ、にら	みず、しょうゆ、トウバンジャン	624 kcal 25.7 g 22.0 g 1.8 g
	のり塩フライドポテト			あおさ	じゃがいも、あぶら		しお、こしょう	
	くだもの					★くだもの		
9 火	ごはん		Q9月9日の重陽の節句で大切にされる花は何でしょうか？		こめ、むぎ			601 kcal 27.1 g 17.7 g 2.4 g
	エコふりかけ			けずりぶし	さとう		しょうゆ、みりん、さけ	
	鶏肉の塩麹焼き	MILK		とりにく			さけ、しお、しおこうじ	
	菊花あえ				さとう	キャベツ、あおな、もやし、にんじん、きくのはな	しょうゆ、す	
	さわにわん			ぶたにく、なまわかめ	あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、みずな	しょうゆ、しお、こしょう、さけ、けずりぶし、だしこんぶ	
10 水	酢五目	MILK	Q. 東京都大島の郷土料理「酢五目」に入っているものは何でしょうか？	とりにく、★あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、さんおんとう、★しろごま	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、★たけのこ、こんにやく、さやいんげん	だしこんぶ、す、しお、しょうゆ、さけ	612 kcal 21.0 g 19.7 g 2.3 g
	わかめサラダ			わかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、つぶコーンかん	しょうゆ、す	
	なすと油揚げのみそ汁			★あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ、なす、ながねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	
11 木	ガーリックトースト		あさ朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう。		★しよくパン、ソフトマーガリン(にゅうふしよ)	にんにく	ドライパセリ、	619 kcal 23.2 g 24.1 g 2.0 g
	卵入りミネストラスープ	MILK		とりにく、しろいんげん、★たまご	あぶら、じゃがいも、でんぷん	セロリー、たまねぎ、にんじん、ポイルトマト	しお、こしょう、とりから、ローリエ	
	フルーツポンチ				さとう	★パイカン、おうとうかん、みかんかん		
12 金	ごはん		Q. サバに多く含まれる油の成分は何でしょうか？		こめ、むぎ			651 kcal 28.3 g 22.8 g 2.5 g
	さばのみそ煮	MILK		★さば、あかみそ	さとう	しょうが、ながねぎ	みず、さけ、しょうゆ、みりん	
	こんにやくサラダ			なまわかめ	ごまあぶら、あぶら、さとう	こんにやく、キャベツ、にんじん、つぶコーンかん	しお、す、しょうゆ	
すまし汁		とりにく、★とうふ			にんじん、ながねぎ、えのきたけ、あおな	しお、しょうゆ、さけ、けずりぶし、だしこんぶ		
16 火	ポロネーゼパスタ	MILK	Q. 金時豆の名前の元になったのは誰でしょうか？	ぶたにく、★粉チーズ	ペンネマカロニ、あぶら、さとう、こむぎこ、★バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	しお、こしょう、ちゅうのうソース、トマトケチャップ、あかワイン、みず、とんこつ、とりから、ローリエ、しょうゆ	618 kcal 23.1 g 23.9 g 2.5 g
	10品目サラダ			ひじき、しろいんげん、きんときまめ	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、だいこん、もやし、みずな、つぶコーンかん、あかピーマン	す、しょうゆ、ようがらし	
	くだもの					★くだもの		

# 9月 献立表②

令和7年9月1日  
上板橋第四小学校  
校長 山藤 知子

日	献立名 主食(しゅしょく) 主菜(しゅざい) 副菜(ふくざい) くだもの など	飲物	テーマ・クイズ	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	味やかおりをつける	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17水	サツマイモごはん	MILK	旬の食べ物: さつまいも		こめ、むぎ、さつまいも、★くろごま		しお	593 kcal 24.0 g 13.2 g 2.8 g
	ししゃもの素焼き		★ししゃも			さけ、カレーこ		
	あまからおひたし		Q. さつまいもに多く含まれている栄養素は何か?		さとう	あおな、もやし	しょうゆ、みりん	
	うどん入り五目汁		とりにく、なまわかめ	干しうどん	にんじん、だいこん、ながねぎ、しめじ	しお、しょうゆ、さけ、けずりぶし、だしこんぶ		
18木	Soy(ソイ)ドッグ	MILK	世界の料理: アメリカ	★だいず、★だいずミート、ベーコン、★ピザチーズ	★コッパン、あぶら	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	こしょう、カレーこ、トマトケチャップ、ピザソース	611 kcal 28.4 g 23.1 g 2.3 g
	チリコンカン		Q. チリコンカンに入っている豆はどんな役割があるでしょうか?	しろういげん、ぶたにく、ベーコン	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ポイルトマト、パセリ、トマトピューレ	あかワイン、ちゅうのうソース、チリパウダー、しお、こしょう、ローリエ、とりがら	
	くだもの				★くだもの			
19金	ビビンバ	MILK	世界の料理: ビビンバ	ぶたにく、★だいず	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、あおな	さけ、みりん、しょうゆ、コチュジャン、いちみつがらし	643 kcal 28.5 g 20.8 g 2.3 g
	卵入り野菜スープ		Q. ビビンバの「ビム」とはどのような意味でしょうか?	ぶたにく、★たまご	あぶら、じゃがいも、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、★たけのこ、あおな	しょうゆ、しお、さけ、とりがら	
22月	にんじんごはん	MILK	海の野菜: 海藻類		こめ、むぎ	にんじん	だしこんぶ、しょうゆ、さけ	607 kcal 26.7 g 17.1 g 2.3 g
	魚のごぼうみそ焼き		Q. わかめに多く含まれるミネラルはなんですか?	★さかな、あかみそ	あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、エリンギ、にんにく	しょうゆ、さけ、みりん	
	丸ごとわかめスープ		とりにく、くきわかめ、なまわかめ、めかぶわかめ、★とらふ	でんぷん	たまねぎ、つぶコーンかん、ながねぎ、しょうが	しお、しょうゆ、さけ、とりがら		
24水	ごまだれうどん	MILK	ごまのひみつ	なまわかめ、とりにく	ほそうどん、ごまあぶら、さとう、★しろごま、★ねりごま、はちみつ	さやいんげん、もやし、キャベツ、にんじん、つぶコーンかん	しょうゆ、みりん、さけ、ようがらし、けずりぶし	591 kcal 19.4 g 21.8 g 2.4 g
	スティックスweetポテト		Q. ごまに多く含まれている栄養素はなんですか?		さつまいも、あぶら、水あめ、はちみつ		みず、しお	
25木	黒砂糖パン	MILK	旬の魚: さけ		★くろざとうパン			685 kcal 32.0 g 27.9 g 2.7 g
	スパニッシュオムレツ		Q. 鮭は一度海に出た後、再び生まれた川に戻ってくるのはなぜでしょうか?	★たまご	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ	しお、しろこしょう、トマトケチャップ、ウスターソース	
	サーモンチャウダー		★さけ、ベーコン、★ぎゅうにゅう、★とうにゅう	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、★バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	しろワイン、しお、しろこしょう、ローリエ、とりがら		
26金	ごはん	MILK	旬の果物: りんご		こめ、むぎ			612 kcal 22.5 g 16.1 g 2.0 g
	チンジャオロース		Q. りんごに多い食物せんいは何でしょうか?	ぶたにく	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、しお、オイスターソース、こしょう	
	ひじきとパプリカのサラダ		ひじき	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、だいこん、つぶコーンかん、あかりパプリカ	す、しょうゆ、ようがらし		
	くだもの				★くだもの			
29月	麦ごはん	MILK	世界の料理: 四川料理		こめ、おしむぎ			623 kcal 25.0 g 16.5 g 2.5 g
	四川豆腐		Q. 四川料理が辛い理由はなぜですか?	ぶたにく、★れいとう豆腐	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、★たけのこ、ほししいたけ、ながねぎ、にら	トウバンジャン、しょうゆ	
	ばんさんすう			はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、ようがらし、す		
30火	いわしの蒲焼き丼	MILK	★旬の魚: イワシ	★いわし	こめ、むぎ、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが	さけ、しょうゆ、みりん	657 kcal 26.5 g 21.1 g 2.5 g
	野菜のごま酢		Q. イワシに多く含まれているビタミンDはどのような働きがあるのでしょうか?	なまわかめ	さとう、★しろごま	キャベツ、もやし	しょうゆ、す	
	だいこんと油揚げのみそ汁		★あぶらあげ、なまわかめ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、ながねぎ	けずりぶし		

※納入状況等の関係で献立や使用食材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。  
※果物・魚・パンの種類は入荷状況により変更になることがあります。  
※アレルギー対応がある食材には、★が表記されています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
9月分平均	557.1	619	680.9	20.24	25.3	30.36
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8