

令和8年度 9月分献立表

板橋区立桜川小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力のもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	水	米粉のチキンカレーライス わかめサラダ	○	こめ むぎ じゃがいも 油 米粉 さとう ごま油	牛乳 鶏肉 レンズ豆 生わかめ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご キャベツ 青菜 きゅうり	630	19.7
3	木	ごまごはん カレイのごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう	牛乳 カレイ 赤みそ 豆腐 生わかめ	生姜 ごぼう 人参 にんにく 長ねぎ 大根 青菜	595	26.6
4	金	あぶたま丼 大豆の甘辛サラダ	○	こめ むぎ さとう でんぶん 油	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 大豆	玉ねぎ 万能ねぎ きゅうり キャベツ 青菜 人参 粒コーン缶	685	28.4
7	月	さっぱりチャプチェ丼 みそドレッシングサラダ 梨	○	こめ むぎ 油 緑豆春雨 ごま油 でんぶん さとう	牛乳 豚肉 白みそ	にんにく 生姜 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ 万能ねぎ レモン キャベツ 青菜 大根 梨	605	22.5
8	火	ごはん ししゃもの南蛮焼き 青菜のおかか和え うどん入り吉野汁	○	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 油揚げ 白ちくわ	長ねぎ 青菜 もやし 大根 人参	595	26.0
9	水	ペンネ・ボロネーゼ さいころサラダ 干しプルーン	○	ペンネマカロニ 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマトピューレ きゅうり 粒コーン缶 干しプルーン	644	24.4
10	木	きな粉揚げパン ワンタンスープ フルーツミックス	○	ミルクパン 揚げ油 さとう 油 ウェーブワンタン ごま油	牛乳 きな粉 鶏肉	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ 青菜 生姜 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	594	21.0
11	金	【とれたて村給食】 ごはん さばの三味焼き ☆駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ むぎ さとう 練りごま 白ごま でんぶん	牛乳 さば 白みそ 豆腐 たまご	生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ ☆しめじ 青菜	622	29.1
14	月	【鉄分強化献立】 関西風わかめうどん ◆スパイシービーンズポテト 冷凍みかん	○	うどん 油 さとう でんぶん じゃがいも 揚げ油	牛乳 生わかめ 鶏肉 油揚げ 板なしかまぼこ 大豆	人参 青菜 長ねぎ 白菜 干し椎茸 冷凍みかん	608	26.9
15	火	ごはん 生揚げのカレー煮 中華サラダ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま	牛乳 冷凍生揚げ 豚肉 生わかめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 青菜 粒コーン缶	656	25.3
16	水	【あまつっこ給食】 ごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) 五目スープ スティックパイン	○	こめ むぎ 緑豆春雨 油 さとう でんぶん 小麦粉 春巻きの皮 揚げ油 白ごま ごま油	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉	しめじ えのきたけ 人参 たけのこ水煮 生姜 玉ねぎ もやし 粒コーン缶 チンゲンサイ パイン缶	622	19.9
17	木	ピザドッグ 米粉のシチュー ぶどう	○	コッペパン 油 じゃがいも 米粉	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆ミート ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン 人参 粒コーン缶 青菜 ぶどう	642	27.0
18	金	ごはん 鮭の醤油麹焼き キャベツと切干大根の和え物 さつま汁	○	こめ むぎ さとう 油 さつまいも	牛乳 鮭 生わかめ 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	切干し大根 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	658	27.2
24	木	ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 ごまからし和え	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう 白すりごま 練りごま ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 赤みそ	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 人参 たけのこ水煮 さやいんげん もやし 青菜 生姜	594	21.2
25	金	【十五夜の行事食】 鶏おこわ かきたま汁 お月見団子	○	こめ もちごめ さとう でんぶん 白玉粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご	人参 干し椎茸 ごぼう たけのこ水煮 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 青菜 かぼちゃ	632	24.4
28	月	黒砂糖パン スペニッシュオムレツ ABCマカロニスープ	○	黒さとうパン じゃがいも 油 ABCマカロニ	牛乳 ウィンナー たまご 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ セロリー キャベツ	614	26.8
29	火	じゃこ入り青菜ごはん いかのレモンじょうゆ みそ汁	○	こめ むぎ 白ごま でんぶん 小麦粉 揚げ油 さとう じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ いか 豆腐 生わかめ 白みそ 赤みそ	青菜 レモン 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	605	26.6
30	水	ジャージャー麺 野菜のにんにく醤油ドレッシング ぶどう	○	中華めん ごま油 油 さとう でんぶん	牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ なら キャベツ きゅうり もやし 粒コーン缶 ぶどう	591	25.9

※ 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。
◆ 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。

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	558	622	701	22.5	24.9	27.8
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