

令和7年度 9月分献立表

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)			
2	火	米粉カレー 海藻サラダ ガリガリ君	牛乳 米 押し麦 じゃがいも 米粉 油 ガリガリ君	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 生わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 粒コーン りんご キャベツ もやし	697 20.8	2学期最初の給食は、ガリガリ君(ソーダ味)をPTAからいただきます。	
3	水	あぶたま井 野菜のにんにく醤油 ドレッシング	牛乳 米 麦 でんぷん 砂糖	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ 青菜 もやし にんじん	622 24.5		
4	木	ジャージャン麺 中華サラダ フルーツポンチ	牛乳 蒸し中華麺 油 でんぷん ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 レンズ豆 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	588 22.1		
5	金	ごはん 赤魚の南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	牛乳 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 赤魚 豚肉 油揚げ みそ	もやし 青菜 にんじん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	673 30.4		にんじんには目や皮膚の健康に役立つ栄養素が含まれています。
8	月	アーモンドトースト ボルシチ 巨峰	牛乳 食パン ソフトマーガリン アーモンドパウダー 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ボイルトマト 巨峰	590 22.2		一粒一粒が大きいぶどう、巨峰の登場です。
9	火	ごはん ひじきふりかけ さばのピリ辛焼き さつま汁	牛乳 米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 ひじき 花かつお さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	長ねぎ ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 青菜	621 28.2		ひじきふりかけは砂糖、しょうゆ、みりんで味付けをします。
10	水	ビビンバ わかめと卵のスープ 梨	牛乳 米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	牛乳 豚肉 大豆 鶏卵 生わかめ	もやし にんじん 青菜 たけのこ水煮 玉ねぎ しめじ 梨	648 27.7		旬のくだもの、梨の登場です。
11	木	ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ 高野豆腐	ごぼうこんにゃく にんじん たけのこ水煮 しめじ もやし キャベツ 青菜	611 24.3		
12	金	あまつっこ給食 コーンごはん ひじきの春巻き 五目スープ	牛乳 米 麦 緑豆春雨 小麦粉 でんぷん 春巻きの皮 油	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 生わかめ	しめじ えのきたけ にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ もやし	594 20.2		春巻きは、豚肉・春雨・ひじきなどの具を包み、カリッと揚げて作ります。
16	火	麦ご飯 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル	牛乳 米 押し麦 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 みそ	にんじん たけのこ水煮 長ねぎ なら もやし キャベツ	608 25.6		
17	水	さつまいもごはん さわらのごぼうみそ焼き 吉野汁	牛乳 米 麦 さつまいも 砂糖 でんぷん	牛乳 さわら みそ ちくわ 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 青菜 長ねぎ	596 25.6	秋の味覚さつまいもをたっぷり使ったごはんです。	

18日～30日は裏面をご覧ください。

日	曜日	こんだて	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える			
18	木	サバサンド 米粉のシチュー りんご	牛乳 コッペパン マヨネーズ (卵不使用) じゃがいも 米粉	牛乳 さば水煮 豆乳	玉ねぎ にんじん 粒コーン グリンピース りんご	596 24.4	サバサンドは、板橋区の防災レンビックに掲載されている「サバマヨトースト」が元となったメニューです。	
19	金	鉄強化献立 洋風卵とじうどん 鉄ちゃんビーンズ	牛乳 冷凍うどん 油 バター でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 鶏卵 大豆 高野豆腐	にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ 青菜	602 29.0		
24	水	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ くだもの	牛乳 スパゲッティ 油 米粉 生クリーム	牛乳 えび 鶏肉 豆乳 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ 青菜 粒コーン くだもの	618 26.3		
25	木	五目おこわ ししゃもの素焼き ワンタンスープ	牛乳 米 もち米 麦 ウェーブワンタン	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉	にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ水煮 こんにやく 玉ねぎ もやし 長ねぎ 青菜	611 30.6		
26	金	かつお飯 おひたし さわにわん	牛乳 米 麦 でんぷん 砂糖 ごま	牛乳 かつお 花かつお 豚肉 生わかめ	キャベツ もやし ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 青菜	593 26.0		かつお飯は高知県の郷土料理です。給食では、揚げたかつおをしょうがたっぷりのタレと一緒にごはんに混ぜます。
29	月	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ りんご	牛乳 パン じゃがいも ABCマカロニ	牛乳 豆乳 鶏卵 鶏肉	玉ねぎ 粒コーン にんじん キャベツ りんご	615 26.2		
30	火	チリビーンズライス さっぱりサラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 大豆	セロリー 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし	634 25.6		

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 618Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.0g カルシウム 331mg

9月

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

夏休みが明け、2学期が始まります。長い休みの後は体調が崩れやすくなります。平日のリズムを取り戻し2学期も元気に過ごしましょう。

心も体も元気に過ごすポイント



朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ご飯をしっかり食べて、頭と体をしっかりと目覚めさせましょう。朝ご飯には、便通を整える働きもあるのですっきりとした気分で1日をスタートできます。



熱中症予防に朝の水分補給も大事だっちい！