

## 令和8年度 9月分献立表

板橋区立大谷口小学校  
校長 宮澤 竜太郎

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                                                  | 主なざいりょう名                                  |                                 |                                                                               | 栄養価<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 備考                                 |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
|    |    |                                                                          | 熱や力になる<br>(黄)                             | 体のもとを作る<br>(赤)                  | 体の調子を整える<br>(緑)                                                               |                               |                                    |
| 2  | 水  | きな粉揚げパン<br>ハンガリアンシチュー<br>冷凍みかん                                           | 牛乳<br>パン 油 砂糖<br>じゃがいも<br>ソフトマーガリン<br>小麦粉 | 牛乳 豚肉<br>ピザチーズ<br>きなこ           | 玉ねぎ にんじん<br>青菜<br>トマトピューレ<br>冷凍みかん                                            | 649<br>22.1                   | 2学期最初の給食は、人気メニューの揚げパンです。           |
| 3  | 木  | さっぱりチャプチェ丼<br>かぼちゃのみそ汁                                                   | 牛乳<br>米 油<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>緑豆春雨        | 牛乳 豚肉<br>油揚げ みそ                 | 玉ねぎ もやし<br>にんじん 長ねぎ<br>かぼちゃ 青菜<br>レモン汁                                        | 597<br>23.8                   |                                    |
| 4  | 金  | スープスパゲッティ<br>大豆の甘辛サラダ<br>オレンジポンチ                                         | 牛乳<br>スパゲッティ<br>油 小麦粉<br>生クリーム<br>砂糖      | 牛乳 ベーコン<br>豚肉 えび<br>いか 豆乳<br>大豆 | セロリー 玉ねぎ<br>にんじん エリンギ<br>きゅうり キャベツ<br>青菜 粒コーン<br>みかん缶 パイン缶<br>黄桃缶<br>オレンジジュース | 617<br>29.3                   |                                    |
| 7  | 月  | ガパオライス<br>豆腐とじゃがいものスープ                                                   | 牛乳<br>米 麦<br>でんぷん 砂糖<br>油 じゃがいも           | 牛乳 鶏肉<br>豚肉 豆腐                  | 玉ねぎ にんじん<br>ズッキーニ<br>ピーマン<br>赤パプリカ<br>玉ねぎ 青菜                                  | 597<br>23.7                   | タイ料理のガパオライスです。ピリ辛く、ごはんが進む味付けです。    |
| 8  | 火  | ごはん<br>ししゃもの南蛮焼き<br>青菜のおかか和え<br>吉野汁                                      | 牛乳<br>米 麦<br>じゃがいも<br>干しうどん<br>でんぷん       | 牛乳 ししゃも<br>花かつお<br>油揚げ          | 長ねぎ 青菜<br>もやし 大根<br>にんじん                                                      | 597<br>26.1                   |                                    |
| 9  | 水  | 鉄強化献立<br>洋風卵とじうどん<br>大豆のかりんとう<br>ぶどう                                     | 牛乳<br>冷凍うどん 油<br>バター<br>でんぷん              | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 鶏卵<br>大豆 きなこ      | にんじん キャベツ<br>玉ねぎ しめじ<br>チンゲンサイ<br>ぶどう                                         | 650<br>29.7                   |                                    |
| 10 | 木  | ごはん<br>生揚げの中華煮<br>キャベツと青菜の<br>ごまサラダ                                      | 牛乳<br>米 麦 砂糖<br>でんぷん<br>ごま油 ごま<br>油       | 牛乳<br>冷凍生揚げ<br>豚肉 生わかめ          | 玉ねぎ にんじん<br>たけのこ<br>えのきたけ<br>さやいんげん<br>キャベツ 青菜<br>粒コーン                        | 639<br>23.6                   | 一粒一粒が大きいぶどう、巨峰の登場です。               |
| 11 | 金  | とれたて村給食<br>ごはん<br>白糸たらの香り焼き<br>キャベツと切り干し大根の<br>和え物<br>駒ヶ根産しめじと<br>卵のすまし汁 | 牛乳<br>米 麦<br>でんぷん                         | 牛乳 白糸たら<br>生わかめ 豆腐<br>鶏卵        | キャベツ にんじん<br>切り干し大根<br>玉ねぎ しめじ<br>青菜                                          | 647<br>29.8                   |                                    |
| 14 | 月  | ごまごはん<br>かれいのごぼうみそ焼き<br>すまし汁                                             | 牛乳<br>米 麦 ごま<br>砂糖                        | 牛乳 かれい<br>みそ 豆腐<br>生わかめ         | ごぼう にんじん<br>長ねぎ 大根 青菜                                                         | 605<br>26.9                   |                                    |
| 15 | 火  | あまつっこ給食<br>ごはん<br>ひじきの春巻き<br>五目スープ<br>冷凍みかん                              | 牛乳<br>米 麦<br>でんぷん<br>小麦粉<br>春巻きの皮 油       | 牛乳 ひじき<br>豚肉 鶏肉<br>生わかめ         | しめじ えのきたけ<br>にんじん<br>たけのこ水煮<br>玉ねぎ 粒コーン<br>冷凍みかん                              | 625<br>20.1                   | 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 | 水  | 黒砂糖パン<br>スパニッシュオムレツ<br>マカロニスープ                                           | 牛乳<br>パン<br>じゃがいも 油<br>マカロニ               | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 鶏肉                | 玉ねぎ にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>トマトピューレ<br>キャベツ                                  | 635<br>27.9                   |                                    |

17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                             | 備考                                              |
|----|----|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|
|    |    |                                     | 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |                                                 |
| 17 | 木  | じゃこ入り青菜ごはん<br>さばの醤油麺焼き<br>さつま汁      | 牛乳<br>米 麦<br>さつまいも                    | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>さば 鶏肉<br>油揚げ みそ | 青菜 ごぼう<br>にんじん 大根<br>長ねぎ                           | 631<br>27.9                     | 黄色いお月見団子は、給食室で一つ一つ丸めて作ります。<br><br>旬のくだもの梨の登場です。 |
| 18 | 金  | ごはん<br>豚肉とじゃが芋のみそ煮<br>ごま和え          | 牛乳<br>米 麦 じゃがいも<br>砂糖 ごま              | 牛乳 豚肉 みそ                         | 玉ねぎ ごぼう<br>たけのこ水煮<br>さやいんげん<br>キャベツ にんじん<br>もやし 青菜 | 594<br>21.6                     |                                                 |
| 24 | 木  | 鉄強化献立<br>レンズ豆のカレー<br>わかめサラダ         | 牛乳<br>米 麦 じゃがいも<br>米粉 油 砂糖            | 牛乳 鶏肉<br>レンズ豆<br>生わかめ            | 玉ねぎ にんじん<br>ボイルトマト りんご<br>キャベツ 青菜<br>きゅうり 粒コーン     | 637<br>21.2                     |                                                 |
| 25 | 金  | 十五夜の行事食<br>そぼろごはん<br>かきたま汁<br>お月見団子 | 牛乳<br>米 ごま 砂糖<br>でんぷん 白玉粉             | 牛乳 豚肉<br>生わかめ 鶏卵<br>豆腐           | にんじん 青菜<br>玉ねぎ 大根<br>チンゲンサイ<br>かぼちゃ                | 633<br>22.4                     |                                                 |
| 28 | 月  | サバサンド<br>米粉のシチュー<br>りんご             | 牛乳<br>パン 油<br>マヨネーズ(卵不使用)<br>じゃがいも 米粉 | 牛乳<br>さば水煮レトルト<br>豆乳 豚肉          | 玉ねぎ にんじん<br>粒コーン りんご                               | 598<br>24.4                     |                                                 |
| 29 | 火  | ジャージャー麺<br>中華スープ<br>梨               | 牛乳<br>蒸し中華麺 ごま<br>ごま油 でんぷん            | 牛乳 豚肉 大豆<br>みそ 豆腐                | 玉ねぎ にんじん<br>たけのこ水煮 長ねぎ<br>干し椎茸 にら<br>粒コーン 青菜 梨     | 619<br>28.4                     |                                                 |
| 30 | 水  | ガーリックライス<br>ホキのケチャップ煮<br>鶏肉と野菜のスープ  | 牛乳<br>米 麦 小麦粉<br>でんぷん 油<br>砂糖         | 牛乳 ホキ 鶏肉                         | セロリー 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ<br>粒コーン                      | 642<br>26.0                     | カリッと揚げたホキのフライに、ケチャップベースのソースをかけます。               |

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 623Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.1g カルシウム 341mg

9月

給食指導  
栄養指導

好き嫌いしないで食べよう  
朝ごはんで生活リズムを整えよう

2学期が始まりました。みなさんは夏休みをどのように過ごしましたか？長いお休みの間に生活リズムが乱れていないでしょうか。休み明けに乱れがちな生活リズムを整えるには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。

朝ごはんとは生活リズム

人の体には、睡眠や目覚めなどをコントロールしている「体内時計」があります。体内時計は約25時間周期ですが、1日は24時間単位のため、毎日調整する必要があります。朝から午前中の間に日光を浴びる、朝ごはんを食べたりすることは体内時計のリセットにつながります。健康的な生活リズムを作るためにとても大切です。朝ごはんを食べる準備ができているかチェックしてみましょう。

チェックポイント

☐ 朝ごはんを食べるために少し早起きしている

☐ 朝、お腹がすいている

☐ 夜食を控えている

☐ 夕食を食べ過ぎていない