

令和 8 年 9 月献立表

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
2 水	ジャンバラヤ		ぶたにく、ひよこまめ、ウィンナー	こめ、げんまい、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、 ピーマン、にんにく、ポイルトマト	637 kcal
	マカロニスープ	○	とりにく	じゃがいも、あぶら、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	20.9 g
	オレンジポンチ				みかん缶、パイナップル、おうとう、 オレンジジュース	
3 木	ごぼう入りドライカレー		ぶたにく	こめ、げんまい、あぶら、 こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 ピーマン、にんにく、しょうが、セロリ	678 kcal
	さいころサラダ	○		じゃがいも、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、コーン	22.8 g
	くだもの				くだもの	
4 金	夏野菜のマーボー丼		ぶたにく、れいとう豆腐、みそ	こめ、げんまい、あげあぶら、 あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ピーマン、赤パプリカ、ズッキーニ、なす、 にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 ながねぎ	644 kcal
	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	22.5 g
7 月	きんぴらドッグ		ピザチーズ	セサミパン、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう	601 kcal
	かぼちゃのクリームスープ	○	ベーコン、ぎゅうにゅう	あぶら、じゃがいも、バター、 こめこ、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、 かぼちゃペースト、かぼちゃ	20.0 g
	くだもの				くだもの	
8 火	ガパオライス		とりにく	こめ、げんまい、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、 ピーマン、赤パプリカ	600 kcal
	豆腐とじゃがいものスープ	○	ぶたにく、とうふ	あぶら、じゃがいも、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが	23.5 g
9 水	ごはん			こめ、げんまい		648 kcal
	鮭の香り焼き		サケ	さとう	しょうが、にんにく	29.6 g
	きりぼしだいこんいりあえもの 切干大根入りあえ物	○	わかめ	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん	
	駒ヶ根市産しめじと卵の五目汁		とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな	
10 木	ちゃんこうどん		とりにく、いか、あぶらあげ、かまぼこ	うどん、あぶら	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、 たまねぎ、ほししいたけ、ながねぎ	598 kcal
	野菜の甘酢あえ	○		さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	23.1 g
	さつまいもケーキ		たまご	さつまいも、さとう、なまクリーム、 バター、こむぎこ	さつまいもペースト	
11 金	ごはん			こめ、げんまい		601 kcal
	ししゃもの南蛮やき		ししゃも	さとう	ながねぎ、とうがらし	25.9 g
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	こまつな、もやし	
	明日葉うどん入り吉野汁		あぶらあげ、ちくわ	じゃがいも、干しうどん、かたくりこ	だいこん、にんじん、こんにゃく、 ながねぎ	

※食材入荷などの状況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。

※学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

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)
今月平均	578	645	728	24.8	27.5	30.8
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

《今月の給食より》献立紹介

8(火)「ガパオライス」・・・世界の料理(タイ)。ズッキーニ、赤ピーマンなど夏の食材を使って作ります。

9(水)「駒ヶ根市産しめじと卵の五目汁」・・・とれたて村給食の日。長野県駒ヶ根市よりしめじがとどきます。

11(金)「明日葉うどん入り吉野汁」・・・東京都伊豆諸島の明日葉を練り込んだうどんを使用します。

14(月)「ムサカ」・・・世界の料理(ギリシャ)。なす、じゃがいも、ミートソース、ホワイトソースを順番に重ねて焼く料理です。

15(火)「ひじきの春巻き」・・・あまつこ給食の日。「あまつこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と同じメニューを楽しむ

交流給食のことです。天津わかしお学校は、板橋区が千葉県鴨川市に開校している、健康改善を目的とした特別支援学校です。

17(木)「かてうどん」・・・東京都の郷土料理。

武蔵村山市を中心に伝わる、冷たく締めうどんをあたかいつけ汁につけて食べる料理です。

「大豆のかりんとう」・・・成長期に必要な栄養素「鉄分」を多く含む「大豆」と「きなこ」を使います。

油で揚げた大豆に黒蜜きなこをまぶしていただきます。

18(金)「エコふりかけ」・・・出汁に使用した削り節をふりかけに調理します。

25(金)「お月見団子」・・・十五夜の行事食。白玉粉でお月見団子を手作ります。

令和8年 9月献立表

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて		牛乳	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	エネルギー たんぱく質
14月	あしたばパン	世界の料理 ギリシヤ	○		あしたばパン		609 kcal
	ムサカ			ぶたにく、レンズまめ、こなチーズ	じゃがいも、あぶら、こめこ	なす、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、ポイルトマト、トマトピューレ、パセリ	24.7 g
	せん切り野菜のスープ			ぶたにく	あぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	
15火	ゆかりとごまのごはん	あまつつき給食 ひじきの春巻き	○		こめ、げんまい、しろごま	ゆかり	644 kcal
	ひじきの春巻き			ひじき、ぶたにく	はるさめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こむぎこ、春巻きの皮、あげあぶら	しめじ、えのきたけ、にんじん、たけのこ	20.5 g
	五目スープ			とりにく、わかめ	あぶら、しろごま、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン	
	くだもの					くだもの	
16水	カレービーンズ丼		○	ぶたにく、ベーコン、だいず	こめ、げんまい、あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	713 kcal
	こんにやくサラダ			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、コーン	28.9 g
	アップルゼリー			かんてん	さとう	りんごジュース	
17木	かてうどん	鉄分強化献立 【大豆・きなこ】	○	あぶらあげ	うどん、さんおんとう	ほししいたけ、しいたけ、ながねぎ、にんじん、もやし、こまつな、きゅうり	601 kcal
	大豆のかりんとう			だいず、きなこ	かたくりこ、あげあぶら、くろざとう		26.3 g
	くだもの					くだもの	
18金	ごはん	谷部献立 【エコふりかけ】	○		こめ、げんまい		638 kcal
	エコふりかけ			けずりぶし	さとう		28.5 g
	鮭の醤油麹焼き			サケ			
	さつま汁			とりにく、あぶらあげ、みそ	あぶら、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	
21月	敬老の日						
22火	国民の休日						
23水	秋分の日						
24木	いわしの蒲焼き丼		○	いわし	こめ、げんまい、こむぎこ、こめこ、あげあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、キャベツ	628 kcal
	かきたま汁			とうふ、わかめ、たまご	かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ	25.8 g
25金	わかめごはん	十五夜の行事食 【お月見団子】	○	たきこみわかめ	こめ、げんまい		613 kcal
	芋煮			ぶたにく、なまあげ	さといも、あぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、にんじん、ごぼう、こんにやく、だいこん、ほししいたけ、まいたけ、ながねぎ	21.3 g
	お月見団子				しらたまこ、さとう、かたくりこ		
28月	黒砂糖パン		○		くろざとうしょくパン、		591 kcal
	スパニッシュオムレツ			ロースハム、たまご	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、トマトピューレ	27.9 g
	ABCマカロニスープ			とりにく	あぶら、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	
29火	プルコギ丼		○	ぶたにく	こめ、げんまい、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろごま、かたくりこ	たまねぎ、もやし、にら、にんじん、りんご、しょうが、にんにく	614 kcal
	切り干大根入りサラダ			わかめ	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	22.7 g
	くだもの					くだもの	
30水	コーンライス		○		こめ、げんまい、バター	にんにく、コーン、えだまめ	612 kcal
	イカのソース煮			いか	こむぎこ、こめこ、あげあぶら、あぶら、さとう	にんにく、しょうが	26.0 g
	白いんげんのスープ			とりにく、白いんげん	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	