

令和7年 9月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	火	ガバオライス カリパリサラダ	○	★牛乳、とり肉、だいずミート	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、ワンドンのかわ、 揚げ油	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、パプリカ、キャベツ、 つぶコーン、みずな、レモン果汁	612	22.6
3	水	【学びのエリア献立】 サバサンド レンズ豆のシチュー 冷凍みかん	○	★牛乳、★さば水煮、レンズまめ、 ぶた肉、ベーコン	★コッパン、油、 マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 冷凍みかん	584	27.4
4	木	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁 ぶどう	○	★牛乳、ぶた肉、油あげ、白みそ(辛)、 赤みそ(辛)	こめ、むぎ、油、ごま油、はるさめ、 でんぷん	にんにく、長ねぎ、にんじん、もやし、 葉ねぎ、レモン汁、だいこん、 たまねぎ、かぼちゃ、ぶどう	614	23.9
5	金	まわかめ入りごはん 韓国風肉じゃが パンサンスウ	○	★牛乳、炊き込みわかめ、 かむわかめ、かめご飯の薬材、 ぶた肉	こめ、むぎ、白ごま油、じゃがいも、 さとう、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、干し椎茸、 長ねぎ、キャベツ、もやし、 つぶコーン	606	21.5
8	月	キムチチャーハン ワンドンスープ ももゼリー	○	★牛乳、ぶた肉、ぶた肉、アガー	こめ、むぎ、油、白ごま、 ウェーブワンドン、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 長ねぎ、ピーマン、はくさい、 キムチ、だいこん、もやし、 チンゲンサイ、ももジュース	576	19.0
9	火	【重陽の節句】 秋の香りごはん あかうおのマヨみそ焼き 菊入りすまし汁	○	★牛乳、とり肉、油あげ、★あかうお、 白みそ(甘)、とり肉、とうふ	こめ、さつまいも、油、さとう、 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、干し椎茸、しめじ、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 長ねぎ、きくの花	589	26.7
10	水	【給食試食会(1年生の保護者)】 ジャージャー麺 ◆青のリビーンズポテ	○	★牛乳、ぶた肉、赤みそ(甘)、 赤みそ(辛)、だいず、あおさこ	ちゅうかめん、油、さとう、でんぷん、 ごま油、じゃがいも、揚げ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、だいのこ水煮、干し椎茸、 長ねぎ、にら	616	29.1
11	木	【給食試食会(4~6年生の保護者)】 チキンカレーライス 海藻サラダ	○	★牛乳、とり肉、海藻ミックス	こめ、むぎ、じゃがいも、油、はちみつ、 こむぎこ、白ごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、★りんご、キャベツ、 つぶコーン	643	18.8
12	金	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	★牛乳、とり肉、★たまご、油あげ、 なまわかめ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、 にんじん、もやし、つぶコーン、 にんにく	655	25.6
16	火	ごはん アブラガレイのごぼうみそ焼き 野菜のごま酢あえ 五目汁	○	★牛乳、★あぶらがれい、赤みそ (辛)、ぶた肉、とうふ	こめ、油、さとう、白すりごま、 じゃがいも、ちくわぶ	しょうが、ごぼう、にんじん、 にんにく、もやし、こまつな、 つぶコーン、キャベツ、だいこん、 しめじ、万能ねぎ	587	27.7
17	水	マーガリンパン 鶏肉のマーマレード焼き ゆでキャベツ 米粉入りクリームスープ	○	★牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、★調理用牛乳、 とうにゅう	★マーガリンパン、マーマレード、 油、じゃがいも、こめこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、にんじん	599	28.3
18	木	【あまつこ給食】 にんじんご飯 ひじきの煮焼き ニラたまスープ	○	★牛乳、ぶた肉、ひじき、とうふ、 ★たまご	こめ、むぎ、ごま油、白ごま油、 はるさめ、さとう、でんぷん、 こむぎこ、春巻き皮、揚げ油	にんじん、しめじ、えのきたけ、 干し椎茸、長ねぎ、にら	603	20.9
19	金	まごはん 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル 梨	○	★牛乳、ぶた肉、れいとうとうふ、 赤みそ(甘)	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、干し椎茸、長ねぎ、にら、 もやし、キャベツ、なし	609	23.8
22	月	ごはん さばのごまみそ焼き 野菜のからし和え きのこけんちん汁	○	★牛乳、★さば、白みそ(甘)、 豚にく、とうふ	こめ、さとう、白すりごま、ねりごま、 ごま油、油、じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、 にんじん、しょうが、ごぼう、 だいこん、干し椎茸、こんにゃく、 しめじ、まいたけ、長ねぎ	641	27.5
24	水	セサミンパン スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	○	★牛乳、とり肉、★たまご、ベーコン	★セサミンパン、じゃがいも、油、 スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、 トマトピューレ、 セロリ、キャベツ	578	25.6
25	木	チキンクリームスパゲティ 大豆の甘辛サラダ フルーツポンチ	○	★牛乳、とり肉、ベーコン、 ★調理用牛乳、とうにゅう、 ★粉チーズ、だいず	スパゲッティ、油、こむぎこ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、さやいんげん、 キャベツ、こまつな、つぶコーン、 もも缶、パイナップル、りんご缶	661	27.2
26	金	かつお飯 おひたし 利休汁	○	★牛乳、★かつお、赤みそ(辛)、 白みそ(辛)	こめ、むぎ、でんぷん、揚げ油、さとう、 白ごま、じゃがいも、ねりごま	しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、だいこん、にんじん、 こんにゃく、長ねぎ	610	24.1
29	月	こぎつねごはん ししゃもの南蛮漬け じゃがいもとわかめのみそ汁	○	★牛乳、油あげ、★ししゃも、とうふ、 なまわかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、もち米、油、さとう、でんぷん、 こめこ、揚げ油、じゃがいも	にんじん、長ねぎ、だいこん、 えのきたけ、こまつな	611	26.8
30	火	かけカレーなんばん 肉まん風蒸しパン	○	★牛乳、とり肉、油あげ、ぶた肉 赤みそ(甘)	うどん、油、でんぷん、こむぎこ、 さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、 こまつな、だいのこ水煮	633	26.2

毎月19日は食育の日です

※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。
※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
◆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。

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：朝ごはんを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	549	612	690	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

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！