

令和8年9月分献立表

板橋区立成増小学校

日曜日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				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(kcal)	たんぱく質(g)
2	水	【学びのエリア献立】 ターメリックライス ケラチキンカレー ライタ風サラダ	○	★牛乳, とり肉, レンズまめ, ★粉チーズ, ★フレンチヨーグルト	こめ, むぎ, 油, ★こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ポイルトマト, セロリー, つぶコーン, キャベツ, 赤パプリカ, 黄パプリカ	622	22.2
3	木	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁 梨	○	★牛乳, ぶた肉, とうふ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	こめ, むぎ, 油, ごま油, はるさめ, でんぶん	にんにく, 長ねぎ, にんじん, もやし, 葉ねぎ, レモン果汁, だいこん, かぼちゃ, なし	614	23.2
4	金	茎わかめと青菜のごはん みそ肉じゃが 油揚げ入りごま酢あえ	○	★牛乳, かむかむわかめご飯の素, ぶた肉, 赤みそ(辛), 油あげ	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, ★白すりごま	こまつな, たまねぎ, にんじん, 糸こんにゃく, さやいんげん, もやし, つぶコーン	600	21.8
7	月	きな粉揚げパン ポトフ もやしのさっぱりサラダ	○	★牛乳, きなこ, ベーコン, とり肉, ウィンナー	★こめこミックスコパン, 揚げ油, グラニューとう, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), もやし, つぶコーン, レモン果汁	660	29.4
8	火	【重陽の節句】 ごはん さわらのマヨみそ焼き 野菜のからし和え 菊入すまし汁	○	★牛乳, ★さわら, 白みそ(甘), とり肉, とうふ	こめ, マヨネーズ(卵不使用), さとう, ごま油	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ, きくの花	598	26.4
9	水	【鉄分強化献立・給食試食会】 ジャージャー麺 ◆青のりビーンズポテト 冷凍みかん	○	★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, でんぶん, 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, たけのこ水煮, 干し椎茸, 長ねぎ, なら, 冷凍みかん	656	29.5
10	木	ごまじゃこごはん あんかけ卵焼き 生揚げのみそ汁	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, とり肉, ★たまご, なまあげ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	こめ, むぎ, ★白ごま, じゃがいも, 油, さとう, でんぶん	たまねぎ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	649	28.7
11	金	【とれたて村給食】 ☆駒ヶ根産しめじ入り豚丼 ごまだれサラダ りんご	○	★牛乳, ぶた肉	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ★白すりごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 生しいたけ, しめじ, キャベツ, れんこん, りんご	623	22.4
14	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おひたし かきたま汁	○	★牛乳, ★鮭, 白みそ(甘), とうふ, なまわかめ, ★たまご	こめ, 油, さとう, でんぶん	たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, ピーマン, もやし, こまつな, 長ねぎ, えのきたけ	584	30.4
15	火	ガバオライス ビーフンスープ びっくり白玉焼き	○	★牛乳, とり肉, だいずミート, ぶた肉, とうふ, 粉寒天	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, ビーフン	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, バジル, チンゲンサイ, 長ねぎ, なら, もも缶	689	26.2
16	水	サバサンド 米粉のコーンシチュー ぶどう	○	★牛乳, ★ごまさば(水煮), とり肉, ★調理用牛乳, とうにゅう	★コッペパン, 油, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも, こめこ	たまねぎ, にんにく, にんじん, クリームコーン缶, 粒コーン缶, ぶどう	588	24.6
17	木	【あまつっこ給食】 ごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) 野菜の中華風 中華スープ	○	★牛乳, ぶた肉, ひじき, とり肉, とうふ	こめ, 油, はるさめ, さとう, でんぶん, ★こむぎこ, ★春巻きの皮, 揚げ油, ごま油, ★白ごま	にんじん, しめじ, えのきたけ, キャベツ, もやし, たまねぎ, だいこん, 干し椎茸	598	20.1
18	金	かつおめし カリカリ油揚げのサラダ 和休汁	○	★牛乳, ★かつお, 油あげ, とうふ, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 油, じゃがいも, ★ねりごま	しょうが, 万能ねぎ, キャベツ, にんじん, だいこん, こんにゃく, 長ねぎ	579	24.6
24	木	【十五夜の行事食】 秋の香りごはん ほっけの一夜干し焼き お月見団子汁	○	★牛乳, とり肉, 油あげ, ★ほっけ, とうふ	こめ, さつまいも, 油, さとう, しらたまこ	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, こまつな	602	28.3
25	金	卵とじうどん 大学芋 ぶどう	○	★牛乳, ぶた肉, 油あげ, ★たまご	★うどん, 油, でんぶん, さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ, ★黒ごま	にんじん, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, ぶどう	613	22.4
28	月	東京産ニンジンパン 秋野菜のミートグラタン 押し麦のスープ	○	★牛乳, ぶた肉, だいずミート, ★ビザチーズ, ぶた肉	★とうきょうさんニンジンパン, じゃがいも, ★マカロニ, 油, おしむぎ	なす, かぼちゃ, にんにく, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, キャベツ, セロリー	581	25.9
29	火	ごはん ししゃもの南蛮漬 和風サラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳, ★ししゃも(生干し), なまわかめ, 油あげ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	こめ, でんぶん, こめこ, 揚げ油, さとう, 油, じゃがいも	長ねぎ, キャベツ, にんじん, つぶコーン, だいこん, えのきたけ, こまつな	613	24.0
30	木	シーフードクリームスープ スパゲッティ 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	★牛乳, ベーコン, ぶた肉, ★むぎえび, ★いかり, ★調理用牛乳, とうにゅう, ★生クリーム, だいず, かんてん	★スパゲッティ, 油, ★こむぎこ, さとう	セロリー, にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, バセリ, キャベツ, こまつな, つぶコーン, みかん缶, りんご缶, もも缶, オレンジジュース	630	29.3

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。
☆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。

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	553	617	695	23.1	25.5	28.5
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！