



令和7年 9月分献立表



板橋区立紅梅小学校

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)
3	水	ねぎ塩 ^{しほ} ぶた ^{ぶた} 丼 かぼちゃのみそ汁 ^{しる}	○	こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、 りよくとうはるさめ	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 とり肉、とうふ、なまわかめ	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、青な、だいこん、長ねぎ	606	24.0
4	木	みそラーメン のり塩フライドポテト オレンジポンチ	○	ちゅうかめん ^{ちゅう} 、油、 でんぶん、ごま油、じゃがいも、 あげ油、オレンジジュース	牛乳、ぶたひき肉、白みそ、 赤みそ、なまわかめ、あおさこ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、長ねぎ、青な、 パイン、おうとう、みかん	614	21.1
5	金	サバサンド 米粉 ^{こめこ} のシチュー ぶどう	○	コッペパン、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、こめこ	牛乳、さばレトルト、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 れいとうグリーンピース、 ぶどう	598	24.6
8	月	ナン ^{こめ} 米粉 ^こ カレー 海藻 ^{かいそう} サラダ 梨 ^{なし}	マ ジス ヨカ ット	ナン、じゃがいも、 油、こめこ、さとう、はちみつ、ごま 油	ジョア(マスカット)、とり肉、かい そうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 もやし、つぶコーン、梨	656	19.8
9	火	わかめごはん 筑前煮 ^{ちくぜんに} 野菜のごま酢あえ ^{あえ} さつまいもと栗のタルト	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、白ごま、ねりごま、 さつまいもと栗のタルト	牛乳、たきこみわかめ、 とり肉、白ちくわ、 こうやどうふダイスカット	ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、しめじ、 もやし、キャベツ、青な	678	26.1
10	水	タコライス風ごはん もずく入り卵スープ 冷凍 ^{れいとう} ピーチ	○	こめ、むぎ、油、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 もずく、とうふ、たまご	にんにく、玉ねぎ、セロリ、 ポイルトマト、にんじん、 長ねぎ、れいとうピーチ	605	22.6
11	木	五目おこわ ししゃもの磯辺揚げ ^{いそべあ} すいとん	○	こめ、もちごめ、むぎ、さとう、 揚げ油、油、でんぶん、 こむぎこ、ごま油	牛乳、ぶた肉、ししゃも、 あおさこ、たまご、とり肉	にんじん、ほししいたけ、 ごぼう、たけのこ、こんにゃく、 玉ねぎ、長ねぎ、青な、しょうが	670	31.5
12	金	黒砂糖 ^{くろざとう} 糖食 ^{とうしょく} パン スパニッシュオムレツ ABCスープ	○	黒ざとう食パン、油、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ちょうりよう牛乳、 たまご、とり肉	玉ねぎ、つぶコーン、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、くだもの	634	28.5
16	火	ガーリックトースト ボルシチ コールスロー りんご	○	食パン、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ピーツ、キャベツ、 ポイルトマト、つぶコーン、 きゅうり、りんご	593	23.4
17	水	【あまつこ給食 ^{きゅうしょく} 】 コーンごはん ☆あまつこ春巻き ^{はるまき} 五目スープ	○	こめ、むぎ、りよくとうはるさめ、 油、さとう、でんぶん、こむぎこ、 はるまきのかわ、あげ油、ごま油	牛乳、ひじき、ぶた肉、とり肉、 なまわかめ	つぶコーン、しめじ、えのきたけ、 にんじん、たけのこ、しょうが、 玉ねぎ、もやし	594	19.9
18	木	【鉄分強化 ^{てつぶんきやうか} 】 卵とじうどん ^{たまご} ◆鉄ちゃんビーンズ ^{てつちゃんびんず}	○	れいとううどん、油、でんぶん、 あげ油、さとう、白ごま	牛乳、とり肉、たまご、だいず、 こうやどうふダイスカット	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、 しめじ、青な	653	33.2
19	金	【高知県の郷土料理 ^{こうちのけんきやうつくり} 】 ☆かつお飯 ^{かつおめし} おひたし さわにわん	○	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう、白ごま、油	牛乳、かつお、花かつお、 ぶた肉、なまわかめ	しょうが、キャベツ、もやし、 ごぼう、にんじん、だいこん、 たけのこ、長ねぎ	615	31.4
22	月	ごはん(ひとめぼれ) 四川豆腐 ^{しせんどうふ} もやしとキャベツのナムル	○	こめ、油、さとう、 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、れいとうどうふ、 赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 長ねぎ、にら、もやし、キャベツ	597	23.9
24	水	ごはん食べ比べ ^{たべくらべ} (新米・古米) 魚(生鮭 ^{なまざけ})の南部焼き 野菜のからしあえ とん汁	○	こめ、黒ごま、白ごま、 さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、油あげ、 赤みそ、白みそ	もやし、青な、にんじん、 しょうが、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、長ねぎ	689	31.9
25	木	ごはん食べ比べ ^{たべくらべ} (日本米・タイ米) カオマンガイ 香味野菜とビーフンのスープ	○	こめ(ジャポニカ米・タイ米)、さ とう、油、ビーフン、ごま油	牛乳、とり肉、とうふ、 なまわかめ	しょうが、にんにく、長ねぎ、 レモン、チンゲン菜、にら	665	26.6
26	金	えびクリームスパゲッティ カリバリサラダ オレンジ	○	スパゲッティ、油、こめこ、 なまクリーム、さとう、 こめこワンタン	牛乳、むきえび、とり肉、 ちょうりよう牛乳、 とうにゅう、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、つぶコーン、水な、 きゅうり、だいこん、レモン、 オレンジ	615	24.6
29	月	あぶたま丼 ^{あぶたま} 野菜のにんにく醤油 ^{しょうゆ} ドレッシング ブルーン	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳、とり肉、たまご、油あげ	玉ねぎ、青ねぎ、 キャベツ、青な、もやし、 にんじん、にんにく	593	22.0
30	火	さつまいもごはん 魚(あぶらがれい)の西京みそ焼き ^{さいきょう} 甘酢 ^{かんす} あえ 吉野汁 ^{よしのじ}	○	こめ、むぎ、さつまいも、 黒ごま、さとう、でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、 白ちくわ、油あげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ	628	27.6

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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆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：好き嫌いをしないで食べよう
- ◎栄養指導：朝ごはん^{あさごはん}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	564	629	710	23.3	25.8	28.8
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