

令和7年 9月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

| 日曜日 | 曜日 | こんだて | 牛乳 | ざいりょう名 | | | 栄養価(中学年) | |
|-----|----|--|----|--|---|---|-------------|----------|
| | | | | 熱ゆ力になる | 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 | 火 | ジャージャン麺(レンズ豆入り) のり塩フライドポテト フルーツポンチ | ○ | ちゅうかめん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油 | 牛乳, ぶたひき肉, レンズまめ, 赤みそ, あおさこ | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, パイン, おうとう, みかん | 631 | 21.7 |
| 3 | 水 | サバサンド 米粉のシチュー くだもの(スティックパイン) | ○ | 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, グリーンピース, パナップ | 598 | 24.6 |
| 4 | 木 | ビビンバ 春雨と豆腐のスープ | ○ | こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, りょくとうはるさめ | 牛乳, ぶたひき肉, だいち, 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 | 615 | 25.9 |
| 5 | 金 | ごまごはん カレーのごぼうみそ焼き かきたま汁 | ○ | こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, でんぷん | 牛乳, カレイ, 赤みそ, 白ちくわ, とうふ, たまご | しょうが, ごぼう, にんじん, にんにく, 玉ねぎ, だいこん, 青な | 645 | 29.9 |
| 8 | 月 | ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ | ○ | こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま, ねりごま | 牛乳, とり肉, 白ちくわ, こうやどうふ | ゆかり, ごぼう, こんにやく, にんじん, たけのこみず, しめじ, もやし, キャベツ, 青な | 611 | 24.3 |
| 9 | 火 | ごはん サワラの南部焼き 菊花あえ 豚汁 | ○ | こめ, むぎ, 黒ごま, 白ごま, さとう, 油, じゃがいも, ごま油 | 牛乳, サワラ, ぶた肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ | キャベツ, 青な, もやし, にんじん, きくの花, ごぼう, こんにやく, だいこん, 長ねぎ | 669 | 29.8 |
| 10 | 水 | アーモンドトースト ボルシチ くだもの(ぶどう:食べ比べ♪) | ○ | 食パン, マーガリン(乳不使用), アーモンドハ'ワ', 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, キャベツ, ポイルトマト, ぶどう | 590 | 22.2 |
| 11 | 木 | 【鉄分強化】 洋風卵とじうどん ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) | ○ | れいとううどん, 油, でんぷん, マーガリン(乳不使用), あげ油, 白ごま | 牛乳, とり肉, たまご, だいち, こうやどうふ | にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, 青な, しょうが, にんにく | 602 | 29.0 |
| 12 | 金 | ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁 | ○ | こめ, むぎ, 油, りょくとうはるさめ, ごま油, でんぷん, 白ごま, じゃがいも | 牛乳, ぶた肉, 油あげ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ | にんにく, しょうが, いとこんにやく, 玉ねぎ, もやし, にんじん, 長ねぎ, レモン, えのきたけ, かぼちゃ | 606 | 24.0 |
| 16 | 火 | さつまいもごはん 助宗タラの西京味噌焼き 甘酢あえ 吉野汁 | ○ | こめ, むぎ, さつまいも, 黒ごま, さとう, でんぷん | 牛乳, スケツウタラ, 白みそ, 白ちくわ, 油あげ | キャベツ, きゅうり, にんじん, こんにやく, だいこん, 長ねぎ | 609 | 25.6 |
| 17 | 水 | 黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ くだもの(バナナ) | ○ | 黒さとう食パン, 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, バナナ | 600 | 25.8 |
| 18 | 木 | 麦ごはん 四川豆腐 もやしとキャベツのナムル | ○ | こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, 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, なら, もやし, キャベツ | 608 | 25.6 |
| 19 | 金 | かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし さわにわん | ○ | こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, 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 | 593 | 26.2 |
| 22 | 月 | 米粉カレー 海藻サラダ くだもの(梨) | ○ | こめ, おしむぎ, じゃがいも, 油, こめこ, さとう, ごま油 | 牛乳, 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, なし | 660 | 19.8 |
| 24 | 水 | 【あまつこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き(あまつこ) 五目スープ | ○ | こめ, むぎ, りょくとうはるさめ, 油, さとう, でんぷん, 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 | 595 | 20.1 |
| 25 | 木 | 五目おこわ ししゃもの素焼き ワンタンスープ | ○ | こめ, もちごめ, むぎ, さとう, 油, ウェーブワンタン, ごま油 | 牛乳, ぶた肉, ししゃも, とり肉 | にんじん, ほししいたけ, ごぼう, たけのこ, こんにやく, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, 青な, しょうが | 611 | 30.6 |
| 26 | 金 | えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ くだもの(黄桃缶) | ○ | スパゲッティ, 油, こめこ, なまクリーム, さとう | 牛乳, むきえび, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, だいち | 玉ねぎ, にんじん, しめじ, きゅうり, キャベツ, 青な, つぶコーン, おうとう | 617 | 26.2 |
| 29 | 月 | チリビーンズライス さっぱりサラダ | ○ | こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま | 牛乳, ぶたひき肉, だいち | にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマトジュース, トマトピューレ, キャベツ, もやし | 634 | 25.6 |
| 30 | 火 | あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング | ○ | こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油 | 牛乳, とり肉, たまご, 油あげ | 玉ねぎ, れいとうグリーンピース, キャベツ, 青な, もやし, にんじん, にんにく | 622 | 24.5 |

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: 朝ごはんて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 | 22.9 | 25.3 | 28.3 |
| 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 |