

令和8年9月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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)
2	水	さっぱりチャプチェ并 かぼちゃのみそ汁	○	こめ,むぎ,油,りよくとうはるさめ,ごま油, でんぶん,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,かぼちゃ,青な	597	23.8
3	木	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー (ラッサム風) わかめサラダ	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油,こめこ, さとう,ごま油	牛乳,とり肉,レンズまめ,なまわかめ	玉ねぎ,にんじん,ポイルトマト,しょうが,にんにく, りんご,キャベツ,青な,きゅうり,つぶコーン	637	21.2
4	金	スープパゲッティ (クリーム) 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	スパゲッティ,油,バター,こむぎこ, なまクリーム,さとう	牛乳,ベーコン,ぶた肉,むきえび,いか, ちょうりよう牛乳,とうにゅう,だいず	セロリー,にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ, パセリ,きゅうり,キャベツ,青な,つぶコーン, みかん,パイン,おうとう,オレンジジュース	649	22.1
7	月	サバサンド 米粉のシチュー くだもの (黄桃缶)	○	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, くだもの (おうとう)	650	29.7
8	火	【あまつっこ給食】 ごはん ひじきの春巻き (あまつっこ) 五目スープ くだもの (冷凍みかん)	○	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,はるまぎのかわ, あげ油,白ごま,ごま油	牛乳,ひじき,ぶた肉,とり肉,なまわかめ	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,つぶコーン,くだもの(みかん)	593	21.6
9	水	【とれたて村給食】 ごはん サバの香り焼き キャベツと切り干し大根の和え物 ☆駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,油,でんぶん	牛乳,さかな(サバ),なまわかめ,とうふ, たまご	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん, きりぼしだいこん,玉ねぎ,☆しめじ,青な	645	29.8
10	木	ガバオライス 豆腐とじゃがいものスープ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,ごま油, じゃがいも	牛乳,とり肉,ぶた肉,とうふ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ズッキーニ, ピーマン,赤パプリカ,青な	597	23.7
11	金	ジャージャン麺 (大豆入り) 中華スープ くだもの (ぶどう)	○	ちゅうかめん,白ごま,ごま油,油,さとう, でんぶん	牛乳,ぶたひき肉,だいず,赤みそ,とうふ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ, ほしいたけ,長ねぎ,にら,つぶコーン,青な, くだもの (ぶどう)	600	24.6
14	月	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー くだもの (梨)	○	コッペパン,あげ油,さとう,じゃがいも,油, バター,こむぎこ	牛乳,きなこ,ぶた肉,ピザチーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,青な, トマトピューレ,くだもの (なし)	635	23.5
15	火	ごまごはん サワラのごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ,むぎ,白ごま,黒ごま,油,さとう	牛乳,さかな(サワラ),赤みそ,とうふ, なまわかめ	しょうが,ごぼう,にんじん,にんにく,長ねぎ, だいこん,青な	606	26.9
16	水	ごはん 生揚げの中華煮 キャベツと青菜のごまサラダ	○	こめ,むぎ,さとう,油,でんぶん,ごま油, 白ごま	牛乳,れいとうなまあげ,ぶたひき肉, なまわかめ	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,えのきたけ, さやいんげん,キャベツ,青な,つぶコーン	631	20.3
17	木	ごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え 吉野汁	○	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも,干しうどん, でんぶん	牛乳,ししゃも,花かつお,油あげ, 白ちくわ	長ねぎ,とうがらし,青な,もやし,だいこん, にんじん,こんにやく	626	29.5
18	金	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう くだもの (バナナ)	○	れいとううどん,油,でんぶん,バター, あげ油,黒さとう	牛乳,ベーコン,とり肉,たまご,だいず, きなこ	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,チンゲンサイ, くだもの (バナナ)	592	27.9
24	木	ガーリックライス シルバーのケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ,むぎ,バター,こむぎこ,でんぶん, あげ油,さとう,油,じゃがいも	牛乳,さかな(シルバー),とり肉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,つぶコーン	621	22.0
25	金	【十五夜の行事食】 そばろごはん かきたま汁 お月見団子 (南瓜入り)	○	こめ,さとう,でんぶん,しらたまこ	牛乳,ぶたひき肉,たまご,なまわかめ, とうふ	にんじん,しょうが,青な,玉ねぎ,だいこん, ほしいたけ,チンゲンサイ,かぼちゃ	642	26.0
28	月	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	黒ざとうパン,じゃがいも,油,マカロニ	牛乳,ロースハム,たまご,とり肉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン, トマトピューレ,キャベツ	603	26.8
29	火	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまあえ	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも,さとう,ねりごま, 白すりごま	牛乳,ぶた肉,赤みそ	玉ねぎ,ごぼう,こんにやく,にんじん,たけのこ, さやいんげん,キャベツ,もやし,青な	636	28.1
30	木	じゃこ入り青菜ごはん サケの醤油麹焼き さつま汁	○	こめ,むぎ,白ごま,油,さつまいも	牛乳,ちりめんじゃこ,さかな(サケ), とり肉,油あげ,赤みそ,白みそ	青な,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	622	28.4

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、ｱｰﾓﾄﾞ、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。

☆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：好き嫌いをしないで食べよう

◎栄養指導：朝ごはんでは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	557	621	700	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