

令和7年 9月分献立表

板橋区立三園小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熟や力になる	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	火	ドライカレー コーンサラダ くだもの	○	米 押麦 油 小麦粉 砂糖	牛乳 ぶたひき肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー 小松菜 トマトピューレ 冷凍みかん コーン缶 キャベツ きゅうり	622	21.6
3	水	ガーリックトースト 白いんげん豆のクリームスープ こんにゃくサラダ	○	食パン 油 砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも ごま油	牛乳 とり肉 豆乳 白いんげん わかめ 調理用牛乳	にんにく キャベツ こんにゃく 玉ねぎ ブロッコリー にんじん クリームコーン缶 コーン缶	587	24.2
4	木	五目ごはん 魚のにんにくみそ焼き 丸ごとわかめスープ	○	米 押麦 白ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	牛乳 大豆 とり肉 油あげ 魚 赤みそ くきわかめ わかめ めかぶわかめ	にんじん たけのこ 長ねぎ ほししいたけ にんにく 小松菜 大根 唐辛子 もやし しょうが	630	29.2
5	金	醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ 【鉄分強化献立】	○	中華めん ごま油 油 でんぷん 白ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 高野豆腐	にんにく しょうが 白菜 にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ほししいたけ	610	29.1
8	月	ゆかりごはん 五目卵焼き 白みその味噌汁	○	米 押麦 白ごま じゃがいも 油	牛乳 とりひき肉 たまご とり肉 油あげ 白みそ	ゆかり 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	630	26.5
9	火	サツマイモごはん 魚の塩焼き 菊和え あしたば麺入りすまし汁 【重陽の節句献立】	○	米 押麦 さつまいも 黒ごま あしたばうどん	牛乳 魚 とり肉	小松菜 もやし えのきたけ 菊のり にんじん 大根 長ねぎ	596	26.0
10	水	四川豆腐丼 もやしとキャベツのナムル くだもの	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐 赤みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ きくらげ もやし 長ねぎ にら きょうほう	621	24.6
11	木	ご飯 おかかふりかけ とり肉とじゃが芋のみそ煮 きゅうりの甘酢あえ	○	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも ごま油	牛乳 花かつお とり肉 赤みそ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ きゅうり 大根	596	21.3
12	金	肉汁うどん スイートポテト	○	うどん 油 砂糖 さつまいも バター 生クリーム	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ 調理用牛乳	ほししいたけ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	586	20.3
16	火	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁 くだもの	○	米 押麦 油 春雨 ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 とり肉 生あげ わかめ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが もやし 糸こんにゃく 玉ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ レモン えのきたけ かぼちゃ 梨	612	23.7
17	水	ミルクパン ムサカ（なすのミートグラタン） レヴィシアスーパ（ひよこ豆のスープ） 【世界の料理：ギリシャ】	○	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 とりひき肉 大豆ミート とり肉 ピザチーズ ひよこ豆	玉ねぎ にんにく しょうが なす マッシュルーム パセリ ポイルトマト にんじん 小松菜 トマトピューレ キャベツ	588	25.5
18	木	ごはん 魚のピリ辛焼き チャプチェ 豆腐入り卵スープ	○	米 押麦 砂糖 白ごま 油 三温糖 春雨 ごま油 でんぷん	牛乳 さば ぶた肉 とり肉 豆腐 たまご	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 小松菜 ほししいたけ 白菜キムチ 大根 玉ねぎ	631	29.8
19	金	シシジューシー ソーキ汁風沖縄スープ サーターアンドン 【郷土料理：沖縄県】	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん 中華めん 黒砂糖 小麦粉	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご	こんにゃく ほししいたけ にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	611	17.5
22	月	ごはん エコふりかけ 魚のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	米 押麦 砂糖 油 でんぷん	牛乳 昆布 さば節 魚 赤みそ とり肉 豆腐 たまご	しょうが ごぼう にんじん にんにく 玉ねぎ 大根 小松菜	622	31.4
24	水	サバサンド レンズ豆のトマトスープ くだもの	○	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 さば レンズ豆 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく にんじん ポイルトマト トマトピューレ スティックパイン	594	26.3
25	木	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 油 白ごま	牛乳 とり肉 たまご 油あげ わかめ	玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし にんじん コーン缶 にんにく	652	25.7
26	金	麦ごはん ひじきの春巻き 中華スープ 【あまつっこ給食】	○	米 押麦 春雨 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 春巻きの皮 ごま油	牛乳 ひじき ぶた肉 とり肉	えのきたけ にんじん たけのこ しょうが 玉ねぎ 大根 もやし	608	20.8
29	月	わかめごはん ししゃものカレーあげ 野菜のごま酢 さつま汁	○	米 押麦 でんぷん 砂糖 白すりごま 油 さつまいも	牛乳 わかめ とり肉 たきこみわかめ ししゃも 油あげ 赤みそ 白みそ	キャベツ もやし 長ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう	620	25.9
30	火	えびクリームスパゲッティ ビーンズサラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 米粉 生クリーム オリーブ油 砂糖	牛乳 むきえび とり肉 調理用牛乳 豆乳 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ 梨	586	23.7

※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。
◆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。

まいつき 毎月19日は食育の日です

9月

の指導目標

◎給食指導：好ききら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	548	611	688	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