

令和8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)	
				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	ドライカレー コーンサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	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 きゅうり トマトピューレ コーン缶 キャベツ 青菜 くだもの	625	21.9
3	木	◆変わり親子丼 野菜のからし和え 【鉄分強化献立】	○	米 押麦 砂糖 でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご	玉ねぎ にんじん もやし 青菜 しょうが	612	26.2
4	金	練りごま豆乳担々めん 野菜チップス	○	ちゅうかめん ごま油 さつまいも 練りごま 油 じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 大豆 豆乳 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう	589	24.1
7	月	きな粉あげパン ハンガリアンシチュー くだもの(巨峰)	○	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 油 米粉	牛乳 きな粉 とり肉 ピザチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ くだもの	635	20.4
8	火	ガパオライス とり肉と春雨のスープ くだもの(梨) 【世界の料理：タイ】	○	米 押麦 砂糖 油 緑豆春雨 でんぶん	牛乳 ぶたひき肉 とり肉 豆腐	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ ほししいたけ チンゲンサイ くだもの	613	22.4
9	水	サツマイモごはん 魚の塩焼き 菊和え ★駒ヶ根産しめじのすまし汁 【とれたて村給食】	○	米 押麦 さつまいも 黒ごま	牛乳 魚 とり肉 豆腐	青菜 もやし えのきたけ 菊のり にんじん 玉ねぎ ☆しめじ	594	27.1
10	木	ゆかりごはん ひじき入り卵焼き 呉汁	○	米 押麦 白ごま じゃがいも 油	牛乳 とりひき肉 ひじき たまご とり肉 大豆 白みそ 赤みそ	ゆかり 玉ねぎ にんじん ほししいたけ 白菜 長ねぎ 青菜	656	30.1
11	金	クリームスープパグッティ 大豆の甘辛サラダ オレンジポンチ	○	スパゲッティ 油 米粉 生クリーム 砂糖	牛乳 とり肉 大豆 むきえび いか 調理用牛乳 豆乳	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 コーン缶 みかん缶 黄桃缶 オレンジジュース	587	26.9
14	月	サバサンド 米粉のシチュー くだもの(マスカット)	○	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも 米粉	牛乳 さば とり肉 ひよこ豆 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん コーン缶 パセリ くだもの	618	24.7
15	火	四川豆腐丼 もやしとキャベツのナムル くだもの(梨)	○	米 押麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐 赤みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ 長ねぎ にら もやし キャベツ くだもの	621	24.4
16	水	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き お麴入りすまし汁	○	米 押麦 白ごま 黒ごま 油 砂糖 白玉ふ	牛乳 魚 赤みそ とり肉 豆腐 わかめ	しょうが ごぼう にんじん にんにく 長ねぎ 大根 青菜	615	27.7
17	木	ごはん ひじきの春巻き 五目スープ 【あまつっこ給食】	○	米 押麦 緑豆春雨 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 春巻きの皮 白ごま ごま油	牛乳 ひじき ぶた肉 とり肉 わかめ	ほししいたけ えのきたけ にんじん たけのこ しょうが 玉ねぎ もやし コーン缶	599	19.8
18	金	かきたまうどん スイートポテト	○	うどん 油 砂糖 でんぶん さつまいも バター 生クリーム	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ たまご 調理用牛乳	玉ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ 青菜	590	23.2
24	木	高菜めし 魚のしょうが風味焼き 太平燕 【郷土料理(熊本県)】	○	米 押麦 油 ごま油 砂糖 緑豆春雨	牛乳 とりひき肉 魚 とり肉 むきえび	高菜づけ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ	616	28.6
25	金	こぎつねごはん わかめいりみそ汁 お月見団子 【十五夜給食】	○	米 押麦 砂糖 白ごま 白玉粉	牛乳 油あげ とり肉 とりひき肉 わかめ 赤みそ 白みそ	にんじん しょうが さやえんどう 大根 白菜 えのきたけ かぼちゃ	602	19.5
28	月	食パン イチゴジャム 魚のカレーパン粉焼き レンズ豆のトマトスープ	○	食パン いちごジャム オリーブ油 油 ソフトパン粉	牛乳 魚 粉チーズ レンズ豆 とり肉	にんにく パセリ 玉ねぎ キャベツ にんじん ポイルトマト	612	31.5
29	火	ごはん ぶた肉とじゃがいものみそ煮 ごまあえ くだもの(巨峰)	○	米 押麦 油 じゃがいも 砂糖 練りごま 白すりごま	牛乳 ぶた肉 赤みそ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ もやし 青菜 くだもの	632	21.8
30	水	ごはん エコふりかけ ししゃものカレーあげ かきたま汁	○	米 押麦 砂糖 でんぶん 油	牛乳 こんぶ 豆腐 さばぶし ししゃも とり肉 たまご	にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ 青菜	601	28.7

毎月19日は食育の日です

がっ しどうもくひょう
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



※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。

★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。

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	549	612	690	22.6	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