

令和7年 9月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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	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、 でんぶん、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	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	615	25.9
4	木	ごまごはん バサのごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、油、 さとう、でんぶん	牛乳、バサ、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
5	金	サバサンド 米粉のシチュー オレンジ	○	コッペパン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、こめこ	牛乳、さばレトルト、ぶた肉、 ちゅうりょう牛乳、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、オレンジ	598	24.6
8	月	ねぎ塩豚丼 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、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、 いとごんにやく、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
9	火	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、 こうやどうふダイスカット	ゆかり、ごぼう、こんにやく、 にんじん、たけのこ、しめじ、 もやし、キャベツ、青な	611	24.3
10	水	【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、でんぶん、 バター、あげ油、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、しょうが、にんにく	602	29.0
11	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
12	金	アーモンドトースト ボルシチ 梨	○	食パン、ソフトマーガリン、 アーモンドバター、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、梨	590	22.2
16	火	さつまいもごはん スケソウ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、でんぶん	牛乳、スケソウタラ、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	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、 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、れいとうとうふ、 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	608	25.6
18	木	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、でんぶん、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
19	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ オレンジ	○	黒ざとう食パン、油、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ちゅうりょう牛乳、 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、オレンジ	600	25.8
22	月	えびクリームスパゲッティ 大豆の甘辛サラダ スライスパイン缶	○	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、 ちゅうりょう牛乳、 とうにゅう、だいず	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、スライスパイン缶	617	26.2
24	水	ごはん めばるの南部焼き 野菜のからし和え 豚汁	○	こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、 さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、めばる、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、こんにやく、 だいこん、長ねぎ	670	29.9
25	木	米粉カレー 海藻サラダ りんご	○	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	660	19.8
26	金	【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	595	20.1
29	月	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、でんぶん、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
30	火	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、だいず	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

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