

令和8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	水	ジャージャン麺(大豆入り) 中華スープ パイン	○	ちゅうかめん、白ごま、ごま油、油、さとう、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、ぶた肉、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、ほししいたけ、長ねぎ、にら、つぶコーン、青な、 パイン缶	622	28.4
3	木	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のラッサム風カレー 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、ボイルトマト、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	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー 黄桃ハーフ	○	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 、 黄桃ハーフ缶	649	22.1
7	月	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう 巨峰	○	れいとううどん 、油、でんぷん、 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、黒さとう	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ、 巨峰	650	29.7
8	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、こんにゃく、にんじん、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、もやし、青な	593	21.6
9	水	【とれたて村給食】 ごはん 魚の香り焼き 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、でんぷん	牛乳、さかな、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、でんぷん、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	サバサンド 米粉のシチュー 梨	○	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、 梨	600	24.6
14	月	ごはん 生揚げの中華煮 キャベツと青菜のごまサラダ	ジョ ア	こめ、むぎ、さとう、油、でんぷん、ごま油、 白ごま	ジョアストロベリー 、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	635	23.5
15	火	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き すまし汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、油、さとう	牛乳、さかな、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	【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 パイン	○	こめ、むぎ、りよくとうはるさめ、油、さとう、でんぷん、 こむぎこ 、 はるまきのかわ 、あげ油、 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、 パイン缶	631	20.3
17	木	スープスパゲッティ(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、 ちょうりょう牛乳 、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、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	626	29.5
18	金	チョコチップパン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ	○	チョコチップパン 、じゃがいも、油、 ABC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	592	27.9
24	木	【十五夜の行事食】 そぼろごはん かきたま汁 フレンズクレープお月見	○	こめ、さとう、でんぷん、フレンズクレープお月見2026	牛乳、ぶたひき肉、 たまご 、なまわかめ	にんじん、しょうが、 青な 、玉ねぎ、だいこん、ほししいたけ、チンゲンサイ	621	22.0
25	金	ガーリックライス 揚げ魚のケチャップ煮 鶏肉と野菜のスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、 こむぎこ 、でんぷん、あげ油、さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな、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	642	26.0
28	月	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 、でんぷん	牛乳、ししゃも、花かつお、油あげ、白ちくわ	長ねぎ、いちみつがらし、青な、もやし、だいこん、にんじん、こんにゃく	603	26.8
29	火	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油麹焼き 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、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	636	28.1
30	水	さっぱりチャプチェ丼 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、でんぷん、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、いとこんにゃく、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、 レモン 、かぼちゃ、青な	595	23.8

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。
★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	558	623	702	22.8	25.2	28.2
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