

令和7年 9月分献立表

板橋区立高島第二小学校

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, でんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, とりひき肉, 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	627	21.7
3	水	ガパオライス 春雨と豆腐のスープ	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ごま油, でんぷん, りょくとうはるさめ	牛乳, とり肉, とろろ, なまわかめ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ズッキーニ, ピーマン, 赤パプリカ, だいこん, 長ねぎ	592	22.5
4	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, とり肉, ししゃも	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	602	28.6
5	金	サバサンド 米粉のシチュー 冷凍みかん	○	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, とり肉, 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, みかん	601	24.0
8	月	ねぎ塩豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	こめ, むぎ, 油, りょくとうはるさめ, ごま油, でんぷん, 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, いとこんにやく, 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	ごまごはん 魚のごぼうみそ焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, でんぷん	牛乳, さかな(かれい), 赤みそ, 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	639	29.3
11	木	【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, でんぷん, 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
12	金	アーモンドトースト ボルシチ かき氷デザート	○	食パン, ソフトマーガリン, アーモンドパウダー, さとう, 油, じゃがいも, デザート	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	590	22.2
16	火	さつまいもごはん 魚の西京味噌焼き 甘酢あえ 吉野汁	○	こめ, むぎ, さつまいも, 黒ごま, さとう, でんぷん	牛乳, さかな(ふか), 白みそ, 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	603	25.0
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, でんぷん, ごま油	牛乳, ぶた肉, れいとう豆腐, 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, なら, もやし, キャベツ	608	25.6
18	木	【あまつっこ給食】 コーンごはん ひじきの春巻き(あまつっこ) 五目スープ	○	こめ, むぎ, りょくとうはるさめ, 油, さとう, でんぷん, こむぎこ, はるまきのかわ, あげ油, ごま油	牛乳, ひじき, だいずミート, とり肉, なまわかめ	つぶコーン, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, 玉ねぎ, もやし	612	19.6
19	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ ぶどう	○	黒ざとう食パン, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ちょうりょう牛乳, 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, ぶどう	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 梨	○	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, ちょうりょう牛乳, とうにゅう, だいず	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, 青な, つぶコーン, なし	623	27.8
24	水	ごはん 魚の南部焼き 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, さかな(あじ), 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 ぶどう	○	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, ぶどう	660	19.8
26	金	かつお飯(高知県の郷土料理) おひたし みそ汁	○	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, 白ごま, 油	牛乳, かつお, 花かつお, とうふ, 油あげ, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, キャベツ, もやし, えのきたけ, 青な, 長ねぎ	599	26.0
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, でんぷん, 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	ナチョスドッグ 白いんげん豆のクリームスープ ぶどう	○	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも	牛乳, とりひき肉, ピザチーズ, ペーコン, 白いんげん, ちょうりょう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, にんにく, クリームコーン, ぶどう	591	26.2

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、7-モード、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あります。

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	550	614	692	22.7	25.0	28.0
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