

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	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー（ラッサム風） 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、ポイルトマト、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
3	木	さっぱりチャブチェ井 かぼちゃのみそ汁 梨	○	こめ、むぎ、油、りよくとうはるさめ、ごま油、でんぶん、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、いとこんにやく、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、レモン、かぼちゃ、青な、なし	633	24.1
4	金	サバサンド 米粉のシチュー ぶどう	○	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、ちようりよう牛乳、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、ぶどう	603	24.0
7	月	ジャージャン麺（大豆入り） 中華スープ かき氷風デザート	○	ちゅうかめん、白ごま、ごま油、油、さとう、でんぶん	牛乳、とりひき肉、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	609	28.3
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、こんにやく、にんじん、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、もやし、青な	594	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、でんぶん	牛乳、さかな(たら)、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	ガパオライス 豆腐とじゃがいものスープ ぶどう	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳、とり肉、とうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、赤パプリカ、青な、ぶどう	634	23.7
11	金	きな粉揚げパン ハンガリアンシチュー 梨	○	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、とり肉、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、なし	651	21.7
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	○	こめ、むぎ、さとう、油、でんぶん、ごま油、白ごま	牛乳、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	じゃこ入り青菜ごはん 魚の醤油翅焼き 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(さわら)、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	638	28.1
16	水	【鉄分強化献立】 洋風卵とじうどん ◆大豆のかりんとう ぶどう	○	れいとううどん、油、でんぶん、バター、あげ油、黒さとう	牛乳、とり肉、たまご、だいず、きなこ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ、ぶどう	630	29.1
17	木	【あまつっこ給食】 わかめごはん ひじきの春巻き（あまつっこ） 五目スープ	○	こめ、むぎ、白ごま、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、たきこみわかめ、ひじき、だいずミート、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	634	21.1
18	金	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、でんぶん	牛乳、ししゃも、花かつお、油あげ、白ちくわ	長ねぎ、とうがらし、青な、もやし、だいこん、にんじん、こんにやく	599	26.0
24	木	ガーリックライス 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、でんぶん、あげ油、さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな(メルルーサ)、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
25	金	【十五夜の行事食】 そぼろごはん かきたま汁 お月見デザート	○	こめ、さとう、しらたまふ、でんぶん	牛乳、とりひき肉、たまご、なまわかめ、とうふ	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	602	22.3
28	月	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、ちようりよう牛乳、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、パイナップル、おうとう、オレンジジュース	626	29.5
29	火	パイナップル スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	パイナップル、じゃがいも、油、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	608	28.1
30	水	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(かれい)、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	605	26.9

毎月19日は食育の日です

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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アモド、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。



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	559	624	703	22.9	25.3	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