

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	キムチチャーハン 春雨と豆腐のスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、ごま油、はるさめ、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、とり肉、とうふ、わかめ、 プレーンヨーグルト	長ねぎ、ピーマン、はくさいキムチ、たまねぎ、にんじん、粒コーンレトルト、青な、しょうが、 黄桃缶 、 パイナップル缶 、 みかん缶	588	22.0
3	水	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、 白ごま 、さとう、ごま油	牛乳 、とり肉、だいず、とうにゅう、 粉チーズ 、海草ミックス	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 りんご 、キャベツ、粒コーンレトルト、きゅうり	604	20.3
4	木	五目おこわ 魚のしょうが風味焼き けんちん汁	○	こめ、もち米、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、めばる、とり肉、とうふ	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、たけのこ水煮、しょうが、長ねぎ、だいこん、青な、しめじ	587	30.7
5	金	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ マカロニスープ くだもの	○	くろざとうパン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳 、調理用牛乳、 たまご 、とり肉	たまねぎ、粒コーンレトルト、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、 巨峰	585	25.8
8	月	ごはん おかかふりかけ 肉じゃがのカレー煮 ごまあえ	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも、こんにゃく、 白すりごま	牛乳 、花かつお、ぶた肉、なまあげ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、青な、もやし	629	25.7
9	火	チンジャオロース丼 もやしのごまじょうゆあえ たまごとコーンのスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、とり肉、とうふ、たまご	たけのこ水煮、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、長ねぎ、クリームコーン缶、粒コーンレトルト	619	27.2
10	水	【あまつこ給食】 みそラーメン ひじきの春巻き	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 白すりごま 、はるさめ、さとう、でんぶん、 こむぎこ 、 春巻きの皮 、揚げ油	牛乳 、ぶた肉、赤みそ（辛）、白みそ（辛）、芽ひじき	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、粒コーンレトルト、長ねぎ、青な、えのきたけ、たけのこ水煮、にら	589	24.5
11	木	ごはん 焼きさばのみそだれがけ わかめのポン酢和え 吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油、じゃがいも、こんにゃく	牛乳 、さば、赤みそ（辛）、白みそ（辛）、わかめ、給食用白ちくわ、とうふ	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、 レモン 、だいこん、長ねぎ、青な	618	26.8
12	金	手作りメロンパン ミネストローネ くだもの	○	ミルクパン 、ソフトマーガリン、さとう、 こむぎこ 、グラニューとう、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳 、 たまご 、ぶた肉、ベーコン、 粉チーズ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ポイルトマト、 冷凍みかん	623	22.3
16	火	さつまいもごはん ししゃもの南蛮焼き 呉汁	○	こめ、むぎ、さつまいも、 黒ごま 、さとう、こんにゃく、油	牛乳 、ししゃも(生干し)、油あげ、とうふ、だいず、白みそ（辛）、赤みそ（辛）	長ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、青な	614	30.9
17	水	麦ごはん 四川豆腐 野菜の中華醤油和え	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、 白すりごま	牛乳 、ぶた肉、れいとう豆腐、わかめ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ水煮、ほししいたけ、長ねぎ、にら、キャベツ、青な、もやし	613	24.6
18	木	【鉄分強化給食】 卵とじうどん ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	○	冷凍うどん 、油、でんぶん、揚げ油、さとう、 白ごま	牛乳 、とり肉、かまぼこ、油あげ、たまご、だいず、高野豆腐きざみ	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ、青な	659	32.0
19	金	さんまのひつまぶし風 野菜のからし和え さわにわん	○	こめ、むぎ、でんぶん、揚げ油、さとう、 白ごま 、ごま油、油	牛乳 、さんま、ぶた肉、わかめ	しょうが、万能ねぎ、もやし、青な、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、たけのこ水煮、長ねぎ	602	22.3
22	月	えびクリームスパゲッティー マセドアンサラダ くだもの	○	スパゲッティ 、油、米粉、じゃがいも、さとう	牛乳 、 むきえび 、とり肉、調理用牛乳、とうにゅう、 生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、粒コーンレトルト、 巨峰	593	23.2
24	水	ごまごはん 魚のピリ辛焼き 揚げ入りおひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、さとう、でんぶん	牛乳 、さわら、赤みそ（辛）、油あげ、とうふ、わかめ、 たまご	にんにく、しょうが、長ねぎ、青な、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ	628	30.4
25	木	ねぎ塩豚丼 ごまドレッシングサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、糸こんにゃく、はるさめ、ごま油、でんぶん、 ねりごま 、 白ごま 、さとう	牛乳 、ぶた肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、レモン、キャベツ、きゅうり、粒コーンレトルト、 梨	617	20.7
26	金	サバサンド さっぱりポトフ オレンジポンチ	○	コッペパン 、油、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも	牛乳 、さば水煮レトルト、とり肉、ベーコン	たまねぎ、にんにく、にんじん、しめじ、キャベツ、 みかん缶 、 パイナップル缶 、 黄桃缶 、オレンジジュース	585	24.1
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	たまねぎ、冷凍グリーンピース、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 ツナポテサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、だいず、ツナ油漬	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、 ペビーバイン	651	26.1

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。

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



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	23.1	25.5	28.5
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