

令和8年9月分献立表

板橋区立高島第三小学校

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	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,とりひき肉,レンズ豆,とうにゅう,こなチーズ,かいそうミックス	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,りんご,キャベツ,つぶコーンレトルト,きゅうり	620	20.8
3	木	【鉄分強化献立】 たまごとじうどん ◆大豆のかりんとう	○	れいとううどん,油,でんぶん,あげ油,黒さとう	牛乳,とり肉,板なしかまぼこ,油あげ,たまご,だいず,きな粉	たまねぎ,だいこん,にんじん,しめじ,長ねぎ,青な	616	0.7
4	金	サバサンド ハンガリアンシチュー くだもの	○	コッペパン, 油,マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも,バター, こむぎこ	牛乳, さば水にレトルト,ぶた肉	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,トマトピューレ,れいとうグリーンピース,くだもの	595	24.1
7	月	ガバオライス 春雨と豆腐のスープ くだもの	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,ごま油,りよくとうはるさめ,白ごま	牛乳,とり肉,とうふ,わかめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,ピーマン,赤ピーマン,つぶコーンレトルト,青な,長ねぎ,くだもの	621	23.0
8	火	【あまつこ給食】 練りごま豆乳担々麺 ひじきの春巻き(あまつこ)	○	むしちゅうかめん,ごま油,油,ねりごま,さとう,白すりごま,りよくとうはるさめ,でんぶん,こむぎこ,はるまきの皮,あげ油	牛乳,ぶたひき肉,とうにゅう,赤みそ,白みそ,芽ひじき,ぶた肉	にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,にんじん,もやし,チンゲンサイ,えのきたけ,にら	633	26.8
9	水	【とれたて村給食】 ごはん 魚のにんにくみそ焼き キャベツと切り干し大根の和え物 ☆胸ヶ根産しめじと卵のすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,ごま油,白ごま,油,でんぶん	牛乳,さかな,赤みそ,わかめ,とうふ,たまご	にんにく,長ねぎ,キャベツ,にんじん,切りぼしだいこん,たまねぎ,しめじ,青な	650	29.5
10	木	ねぎ塩豚丼 ごまみそけんちん汁 くだもの	○	こめ,むぎ,ごま油,油,でんぶん,じゃがいも,こんにゃく,白すりごま	牛乳,ぶた肉,とり肉,生あげ,赤みそ,白みそ	長ねぎ,にんにく,もやし,にんじん,にら,たまねぎ,レモン,だいこん,ごぼう,くだもの	615	24.9
11	金	【鉄分強化献立】 シュガートースト ◆レンズ豆のスープ イタリアンドレッシングサラダ	○	食パン,ソフトマーガリン(乳不使用),グラニュー糖,油,じゃがいも,赤ざらめ,さとう	牛乳,レンズ豆,ぶた肉,ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん,ポイルトマト,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,つぶコーンレトルト	586	21.7
14	月	麻婆豆腐丼 野菜の中華風 くだもの	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油,でんぶん,白ごま	牛乳,ぶたひき肉,だいず,れいとうとうふ,赤みそ	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,長ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,もやし,くだもの	632	25.5
15	火	ごはん 魚のみそダレがけ カリカリ油揚げのサラダ さわにわん	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん,ごま油,油	牛乳,さかな,赤みそ,白みそ,油あげ,わかめ,ぶた肉	しょうが,もやし,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,たけのこ,長ねぎ,青な	597	27.6
16	水	スープスパゲッティ 和風サラダ スイートポテト	○	スパゲッティ,油,でんぶん,さとう,さつまいも,バター	牛乳,ベーコン,ぶた肉,わかめ,ちょうりょう牛乳,なまクリーム,たまご	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,つぶコーンレトルト	593	21.0
17	木	ごはん おかかとじゃこのふりかけ 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,ちりめんじゃこ,ぶた肉,れいとう生あげ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,青な,もやし	605	26.4
18	金	黒砂糖パン チーズオムレツ 白いんげん豆のポタージュ	○	黒ざとうパン,油,さとう,じゃがいも	牛乳,ツナ油づけ,ダイスチーズ,たまご,とり肉,ベーコン,白いんげん豆ペースト,ちょうりょう牛乳,とうにゅう	にんじん,たまねぎ,クリームコーン缶	627	29.9
24	木	コーンライス 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,ベーコン,さかな,とり肉	つぶコーンレトルト,にんじん,たまねぎ,しょうが,セロリー,キャベツ	644	26.1
25	金	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子	○	こめ,むぎ,さとう,白ごま,でんぶん,しらたまこ,じょうしんこ	牛乳,油あげ,とりひき肉,たまご,わかめ,きぬごしとうふ	にんじん,しょうが,さやいんげん,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,青な	635	22.4
28	月	ジューシー(沖縄風炊き込みごはん) ししゃものスパイシー揚げ もずく入りたまごのすまし汁	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,こむぎこ,あげ油	牛乳,ぶた肉,油あげ,きざみこんぶ,ししゃも,とうふ,もずく,たまご	ほししいたけ,にんじん,にんにく,だいこん,長ねぎ,青な	607	28.3
29	火	はちみつレモントースト かぼちゃのクリームスープ フレンチサラダ	○	はいが食パン,ソフトマーガリン(乳不使用),はちみつ,油, バター, こむぎこ,さとう	牛乳,ベーコン,とり肉,ちょうりょう牛乳,とうにゅう,なまクリーム	レモン,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,クリームコーン缶,エリンギ,れいとうグリーンピース,キャベツ,つぶコーンレトルト,きゅうり	606	20.4
30	水	ごはん 魚の醤油麹焼き おかか和え さつまい	○	こめ,むぎ,さとう,油,さつまいも	牛乳,さかな,花かつお,とり肉,油あげ,赤みそ,白みそ	きゅうり,にんじん,キャベツ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	609	26.8

毎月19日は食育の日です

※物資の納入状況や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	552	616	695	21.5	23.7	26.4
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