

令和8年9月分献立表

板橋区立高島第六小学校

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	【鉄分強化献立】 ◆レンズ豆のカレー 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,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	627	21.4
3	木	さっぱりチャブチェ并 かぼちゃのみそ汁 くだもの(冷凍みかん)	○	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,かんそうわかめ, 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,みかん	622	24.8
4	金	揚げパン ミネストローネ ビーンズサラダ	○	パン,あげ油,ぐらにゅーとう,じゃがいも,油, じゃがいも,米粉マカロニ,さとう	牛乳,ぶたにく,だいず,白いんげん	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人じん, ポイルトマト,きゅうり,キャベツ	599	21.6
7	月	【あまつっこ給食】 冷やし中華麺 ひじきの春巻き(あまつっこ) くだもの(ぶどう食べ比べ)	○	ラーメン,ごま油,白ごま,さとう,あぶら, りょうとはるさめ,でんぶん,こむぎこ, 春まきのかわ,あげあぶら	牛乳,きんしたまご,とりにく,ぶたにく, ひじき	人じん,キャベツ,もやし,コーン,きゅうり, ほししいたけ,しめじ,えのきたけ,ぶどう	649	27.0
8	火	【とれたて村給食】 ごはん さばの香り焼き 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,かんそうわかめ,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	604	27.0
9	水	ごはん ひじきふりかけ 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごま和え	○	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,ひじき,花かつお	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	608	23.6
10	木	8月誕生日給食 ガパオライス すけそうだらのコーンフレーク焼き さいころサラダ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん,ごま油,じゃがいも, コーンフレーク,ソフトパンこ	牛乳,とり肉,ぶた肉,とうふ,さかな	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人じん,ズッキーニ, ピーマン,赤パプリカ,コーン,きゅうり	624	29.2
11	金	サバサンド 米粉のシチュー くだもの(梨)	○	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,ぶた肉,ちょうりょう牛乳, とうりゅう	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン,れいとうグリーンピース, なし	598	24.4
14	月	マーボ豆腐丼 野菜の中華酢醬油和え くだもの(ぶどう食べ比べ)	○	こめ,むぎ,さとう,油,でんぶん,ごま油, さとう,ごま油,でんぶん,白すりごま	牛乳,ぶたひき肉,大ず,とうふ,赤みそ, かんそうわかめ	しょうが,人じん,たけのこ水に,ほししいたけ,長ね ぎ,にら,キャベツ,もやし,ぶどう	682	26.8
15	火	いわしの蒲焼き丼 青菜とキャベツの甘酢和え かきたま汁	○	こめ,むぎ,白ごま,あげ油,さとう,こむぎこ, でんぶん,ごま油	牛乳,いわし,とり肉,とうふ,たまご	しょうが,キャベツ,人じん,チンゲンサイ,長ねぎ, えのきたけ,青な	626	27.7
16	水	ジャージャン麺(大豆入り) 中華スープ くだもの(りんご)	○	ちゅうかめん,白ごま,ごま油,油,さとう,でんぶ ん	牛乳,ぶたひき肉,だいず,赤みそ,とうふ, とり肉	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, りんご	618	28.2
17	木	ガーリックライス ふかのケチャップ煮 野菜のレモン醬油和え 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,白ごま	牛乳,さかな,とり肉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人じん,レモン キャベツ,つぶコーン,きゅうり	620	25.6
18	金	パインパン スパニッシュオムレツ キャベツと大根のサラダ マカロニスープ	○	パインパン,じゃがいも,油,マカロニ,さとう	牛乳,ロースハム,たまご,とり肉	玉ねぎ,人じん,ピーマン,赤ピーマン, トマトピューレ,キャベツ,大こん,コーン,しょうが, にんにく	588	26.4
24	木	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, かんそうわかめ	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	614	22.9
25	金	9月誕生日給食 サツマイモごはん シルバーのにんにくみそ焼き むらくも汁 お月見団子	○	こめ,むぎ,もちごめ,,さつまいも,黒ごま,さとう, でんぶん,白玉こ	牛乳,さかな,白みそ,とり肉,たまご, かんそうわかめ,きぬこしとうふ	人じん,玉ねぎ,大こん,チンゲンサイ,かぼちゃ	669	28.0
28	月	ごはん ししゃもの南蛮やき 青菜のおかか和え 飛鳥汁	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん,油	牛乳,ししゃも,花かつお,油あげ, ぶた肉,あぶらあげ,赤みそ,白みそ, ちょうりょう牛乳	長ねぎ,とうがらし,青な,もやし,大こん,にんじん,	628	31.7
29	火	セサミトースト チリコンカン フルーツヨーグルトがけ	○	パン,ソフトマーガリン,白すりごま,さとう,油, じゃがいも	牛乳,白いんげん,ぶたひき肉,ベーコン, ブレンヨーグルト	にんにく,玉ねぎ,人じん,マッシュルーム水に, ポイルトマト,トマトピューレ,おうとうかん, パインかん,みかんかん	608	23.5
30	木	洋風たまごとうどん ツナとじゃがいものカップ焼き くだもの(柿)	○	れいとううどん,油,でんぶん,バター, じゃがいも	牛乳,ベーコン,とり肉,たまご,ツナ油漬, ピザチーズ	人じん,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,チンゲンサイ,かき	587	25.8

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。

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	556	621	700	23.4	25.9	28.9
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