

9月分献立表



2025.9.1

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	コメント
1月	始業式					
2(火)	チンジャオロース丼 牛乳 ワンタンスープ 華風漬け	牛乳 豚肉 豚ひき肉	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ワンタン皮	人参 ピーマン 大根 にんにく 小松菜	733kcal 28.4g 19.7g	今日から2学期の給食が始まります。しっかり残さず食べましょう。
3(水)	ダブルベリーサンド 牛乳 シャクシュカ ★焼肉サラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 鶏卵 豚肉	パン オリーブ油 油 白ごま ごま油	小松菜 玉葱 人参 きゃべつ パセリ にんにく きゅうり	749kcal 31.1g 36.0g	9年A組リクエストの焼肉サラダですが、他のクラスでも上位のメニューでした。
4(木)	麦ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 さつま揚げ もやしの甘酢かけ こしね汁	牛乳 ひじき 豆腐 チリメンジャコ 莖わかめ 焼竹輪	米 麦 砂糖 ごま油 里芋 白ごま 油 黒砂糖 でんぷん	人参 かいわれ大根 生姜 ごぼう 長葱 きゃべつ もやし	777kcal 37.6g 21.4g	こしね汁は群馬県の郷土料理で、「コシネ・シヤク・ササ」の頭文字から名付けてます。
5(金)	★ポークカレー 牛乳 パリパリ海藻サラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 生わかめ 赤とさか ヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖 ワンタン皮 ごま油 白ごま じゃがいも	生姜 にんにく 人参 きゃべつ きゅうり 玉葱 みかん缶	803kcal 24.6g 24.5g	8年C組リクエストのカレーは残菜がほとんどない手作りルーのカレーです。
8(月)	クッパ 牛乳 タッカンジョン (韓国風鶏の唐揚げ) ナムル	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	米 小麦粉 麦 油 でんぷん ごま油 砂糖	だいずもやし 大根 人参 小松菜 長葱 きゃべつ にんにく	782kcal 34.3g 30.2g	クッパは骨なし肉、ナムルは骨あり肉であることが大きな違いです。
9(火)	わかめご飯 牛乳 サバとシシャモの胡麻揚げ 菊花おひたし 呉汁	牛乳 サバ シシャモ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 じゃがいも 油 でんぷん 白ごま 黒ごま	生姜 菊のり 長葱 小松菜 人参	841kcal 38.2g 32.4g	今日は菊の節句です。詳細はきゅうしょくだよりを見てください。
10(水)	麦ご飯 牛乳 さんまのつつ煮 冬瓜の水晶鉢 ハリハリ漬け	牛乳 サンマ 刻み昆布	米 麦 でんぷん 砂糖	生姜 えのきたけ きゅうり 人参 冬瓜	769kcal 29.0g 29.4g	とうがんは冬のウリと書きますが、夏野菜です。
11(木)	サンマーメン 牛乳 春巻き ★フルーツポンチ	牛乳 豚肉	中華麺 油 小麦粉 春巻きの皮 砂糖	もやし 小松菜 人参 干し椎茸 玉葱 生姜	800kcal 30.8g 23.0g	7年B組リクエストのフルーツポンチは昔、果物にアルコール飲料を入れていました。
12(金)	生姜ご飯 牛乳 干草焼き 肉じゃが 野菜のごま醤油	牛乳 豚肉 鶏卵 ムキエビ チーズ	米 砂糖 じゃがいも 白ごま 油	生姜 玉葱 もやし きゃべつ 長葱	815kcal 38.0g 25.5g	肉じゃがはビーフシチューを作ろうとしてできた煮物です。
13(土)	土曜授業プラン(給食はありません)					
15(月)	敬老の日					
16(火)	さつまいもご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き じんだ味噌汁 小松菜の煮浸し	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ	米 さつまいも じゃがいも もち米 砂糖 油 白ごま	にんにく 生姜 大根 小松菜 人参 長葱	784kcal 38.2g 25.2g	さつまいもご飯は「からいもご飯」という鹿児島県の郷土料理です。
17(水)	中間考査1日目					
18(木)	ツナとトマトの卵ゲティ 牛乳 ポテトバタージュ イタリアンサラダ	牛乳 ツナ ベーコン 粉チーズ	スパゲティ バター 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	ブロッコリー 人参 小松菜 きゅうり きゃべつ にんにく	822kcal 32.6g 31.5g	中間考査終了です。お疲れ様でした。トナリさんの扱いに気をつけてください。
19(金)	中華丼 牛乳 果物 黄花湯 (和ナポリ) 開口笑	牛乳 豚肉 イカ ムキエビ 鶏卵	米 小麦粉 三温糖 でんぷん 白ごま	人参 青梗菜 玉葱 きゃべつ 小松菜	828kcal 35.0g 21.0g	中華丼は1人140gの野菜を使っています。
22(月)	卵とじうどん 牛乳 イカとシシャモの天ぷら ココアケーキ	牛乳 イカ シシャモ 鶏卵 豚肉	うどん 砂糖 小麦粉 でんぷん バター 油	人参 小松菜 長葱	824kcal 40.7g 31.8g	ココアには動脈硬化や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を防ぐ効果があります。
23(火)	秋分の日					
24(水)	五目中華ご飯 牛乳 魚の更紗揚げ グリーンサラダ 中華風コンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 イナダ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 きゃべつ きゅうり 干し椎茸 玉葱	846kcal 33.8g 33.5g	更紗揚げとはインドの更紗という布に似ていることから名付けられました。
25(木)	麦ご飯 牛乳 すいとん 魚のオーロラソース 果物	牛乳 カツオ 豚肉 鶏卵	米 油 でんぷん 麦 三温糖 白玉粉	生姜 大根 小松菜 人参 きゃべつ	822kcal 36.4g 18.5g	すいとんは薄力粉・卵・牛乳を練った団子です。
26(金)	人参ご飯 牛乳 団子汁 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 生揚げ 豚肉	米 小麦粉 里芋 白ごま 油 砂糖	ごぼう しめじ 人参 小松菜 大根 長葱	859kcal 34.2g 28.5g	団子汁の団子は中力粉を練っています。昨日の団子比べてみてください。
29(月)	アズンヤムサド あんパン 牛乳 揚げ鶏とカボチャの和ナポリ ヌイユスープ	牛乳 鶏肉 小豆 鶏卵	パン 砂糖 でんぷん 油 ヌイユ	かぼちゃ 小松菜 人参 玉葱 オレジンジュース	794kcal 33.6g 26.9g	ヌイとはフランス語で「麺」を意味し、平打ちのヌイユを指すことが多いです。
30(火)	小松菜豚みそ丼 五目スープ さつまいものくす餅揚げ リンゴジュース	豚肉	米 麦 砂糖 油 さつまいも 春雨	もやし 干し椎茸 生姜 玉葱 小松菜 人参	800kcal 21.7g 11.4g	今日は文化祭です。食事時間が限られますので準備を早くしましょう。

※献立は変更する場合があります。<(_)_>



今月からリクエスト給食がはじまるっつい！
メニューの★印をチェックだっつい！

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校9月平均	803Kcal	33.2g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g