

9 月 分 献 立 表



2026.9.1

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 (火)	始 業 式					
2 (水)	チンジャオロース丼 牛乳 ワントンスープ 華風漬け	牛乳 豚肉 豚ひき肉	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油	人参 ビーマン 生姜 もやし 大根 玉葱	733kcal 28.4g 19.7g	2学期が始まりました。夏野菜の ビーマンを使った一品です。
3 (木)	サンマーメン 牛乳 鶏肉の唐揚げレモン風味 フルーツパンチ	牛乳 鶏肉 豚肉	中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま油	人参 小松菜 生姜 にんにく もやし 黄桃缶 パイン缶	723kcal 30.4g 22.9g	サンマーメンは神奈川県横浜市 発祥の野菜あんかけラーメンで す。
4 (金)	わかめご飯 牛乳 サバの塩焼き 田舎汁 小松菜と豚肉の炒め物	牛乳 豚肉 サバ 生揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 油 白ごま ごま油	小松菜 人参 生姜 ごぼう 大根 長葱	804kcal 37.3g 32.2g	わかめは、低カロリーでありな がら、豊富な栄養素を含んでい ます。
7 (月)	麦ご飯 牛乳 味噌けんちん汁 シシャモの二色ごま天ぷら アサリのカリッとサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 アサリ シシャモ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	人参 小松菜 大根 生姜 きゃべつ 長葱 きゅうり	820kcal 35.2g 28.0g	アサリには鉄分がたっぷり含ま れています。疲れやすいときは 鉄不足がもたれませんか。
8 (火)	ハヤシライス 牛乳 エチオピア風野菜のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉	米 小麦粉 三温糖 油	人参 オクラ 玉葱 にんにく 生姜 きゃべつ セロリ	815kcal 23.7g 25.0g	エチオピア料理は、独特の発酵 食品とスパイスを活用したもの が多いのが特徴です。
9 (水)	麦ご飯 牛乳 春巻き 菊花おひたし 呉汁	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐	米 春巻の皮 油 じゃがいも 砂糖	小松菜 人参 生姜 もやし 干し菊	789kcal 30.6g 24.8g	今日は「重陽の節句」です。食 用菊には解毒作用があります。
10 (木)	こまつナトースト 牛乳 ホワイトシチュー 冷しゃぶサラダ	牛乳 ベーコン ツナ 豚肉 鶏肉 粉チーズ	パン 小麦粉 油 バター ごま油 砂糖 じゃがいも	水菜 もやし 人参 小松菜 大根 きゅうり しめじ	793kcal 36.1g 40.8g	1952年に大阪のレストランが 「しゃぶしゃぶ」と命名して全 国へ広めました
11 (金)	五目ご飯 牛乳 ゼリーフライ けんちん汁 カラフルホットマリネ	牛乳 鶏肉 おから 鶏卵 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 里芋 じゃがいも 小麦粉	人参 ごぼう 玉葱 大根 きゃべつ 干し椎茸 たけのこ	782kcal 27.4g 22.4g	ゼリーフライは埼玉県行田市を 中心とする地域に伝わる伝統的 なご当地グルメです。
12 (土)	土曜授業プラン(給食はありません)					
14 (月)	麦ご飯 牛乳 魚のオーロラソース 豆腐団子のきのこ汁 果物	牛乳 カツオ 豆腐 鶏肉	米 麦 油 三温糖 白玉粉 でんぷん	人参 生姜 玉葱 えのきたけ しめじ 長葱 しいたけ	808kcal 35.2g 16.5g	白玉団子に豆腐を加えること で、固くなりにくく、柔らかい 食感が長持ちします。
15 (火)	鮭ひじきご飯 牛乳 厚揚げと小松菜のカレー煮 土佐漬け	牛乳 鮭 生揚げ かつおぶし ひじき 生わかめ	米 砂糖 でんぷん 白ごま	小松菜 長葱 もやし きゅうり	746kcal 36.1g 25.0g	今日はひじきの日です。ひじきを食 べて健康に長生きしてほしいという願 いから、制定当時「敬老の日」だった9 月15日になりました。
16 (水)	中華丼 牛乳 黄花湯 (柯ツ柯ツ) 開口笑 果物	牛乳 豚肉 イカ 鶏卵	米 小麦粉 油 ラード 白ごま 三温糖 ごま油	人参 青梗菜 玉葱 小松菜 きゃべつ	805kcal 29.4g 20.9g	黄花湯 (柯ツ柯ツ) は中国語で黄 色い花のスープを意味する、中 華風の卵スープです。
17 (木)	中間考査1日目(給食はありません)					
18 (金)	けんちんうどん 牛乳 さつま揚げ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 刻み昆布 いわしすり身	うどん 里芋 でんぷん 油 黒砂糖 でんぷん	ごぼう 大根 生姜 長葱 きゃべつ きゅうり 小松菜	781kcal 38.7g 30.9g	主に関西や中国・四国・九州の 一部地域では、さつま揚げのこ とを「天ぷら」と呼びます。
21 (月)	敬 老 の 日					
22 (火)	国 民 の 休 日					
23 (水)	秋 分 の 日					
24 (木)	きのこカレー 牛乳 パリパリ海藻サラダ 角切りりんごヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 赤とさか 生わかめ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 白ごま ワントン皮	人参 玉葱 生姜 にんにく エリンギ きゃべつ きゅうり	808kcal 24.7g 25.1g	りんごは、整腸作用や高血圧予 防、疲労回復などに高い効果が 期待できる果物です。
25 (金)	豚肉のしぐれご飯 牛乳 サバのごま竜田揚げ じんだ味噌汁 和風サラダ	牛乳 豚ひき肉 荳わかめ サバ 大豆 油揚げ	米 麦 じゃがいも 油 でんぷん 白ごま 黒ごま	人参 ごぼう 生姜 長葱 きゃべつ きゅうり 玉葱	863kcal 36.6g 33.8g	しぐれとは、生姜を加えた甘辛 い佃煮のことをいいます。
28 (月)	あしたばパン 牛乳 マカロニのラザニア イタリアンスープ ポパイサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵 粉チーズ	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 オリーブ油 油	人参 小松菜 ほうれん草 にんにく 玉葱	788kcal 34.2g 36.2g	ザコパとは、広く平らな板状のバ タコを使って作られるイタリアの重 ね焼き料理のことです。
29 (火)	かおりご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き 荳わかめの炒め煮 豚汁	牛乳 鶏卵 豚肉 豆腐 荳わかめ さつま揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	人参 なら ごぼう 大根 長葱 玉葱 さやいんげん	765kcal 32.9g 25.1g	鶏卵は完全栄養食として、世界 中で広く食べられている万能な 食材です。
30 (水)	みそビビンバ 牛乳 トックスープ 牛乳かん	牛乳 鶏肉 鶏卵 粉寒天 豚ひき肉	米 砂糖 でんぷん トック ごま油 油	人参 小松菜 生姜 にんにく 青梗菜 もやし 長葱	792kcal 28.9g 25.2g	トックは斜めにスライスした形 状、トッポギは円柱形です。



2学期はイベントがたくさんあるっちい！
体力勝負だっちい！

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校9月平均	789Kcal	32.1g
板橋区中学校給食摂取基準	772～888Kcal	26.9～41.5g