令和７年 ９月献立表　板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献立		主な材料名 体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質(g)	備考
1	月	**始業式**	×					
2	火	カレーライス フレンチサラダ 果物	牛乳	★牛乳, 豚肉, ★ピザチーズ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, ★バター, ルー用油, 砂糖, ひまわり油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 粒コーン缶, きゅうり, キャベツ, 梨	828 26.7 26.9	**2学期の給食スタート♪**
3	水	スタミナサラダうどん 青のりポテトビーンズ 果物	牛乳	★牛乳, 鶏肉, ★大豆, 青のり	細うどん, ひまわり油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	生姜, にんにく, キャベツ, もやし, 人参, きゅうり, さやいんげん, ぶどう	773 34.3 25.0	
4	木	ひじきチャーハン あんかけ卵焼き 中華スープ	牛乳	★牛乳, ベーコン, 豚肉, ひじき, 鶏ひき肉, ★たまご, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, ごま油, 砂糖, でんぷん	人参, 長葱, 玉葱, えのきたけ, 白菜, 青菜	786 33.4 26.6	
5	金	わかめご飯 いかのアーモンドがらめ 野菜の甘酢和え 豚汁	牛乳	★牛乳, 炊き込みわかめ, いか, 豚肉, ★豆腐, 白みそ（辛）, 赤みそ（辛）	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 砂糖, ★アーモンドダイス, 炒め油, じゃがいも	生姜, キャベツ, 青菜, もやし, 人参, ごぼう, 大根, こんにゃく, 長葱	790 36.2 21.1	
8	月	ココアパン かぼちゃのグラタン マンハッタンクラムチャウダー	牛乳	★牛乳, 鶏肉, ベーコン, ★調理用牛乳, ★粉チーズ, あさりむきみ(冷凍), 豚肉	★ココアパン, さつまいも, マカロニ, 炒め油, 薄力粉, ルー用油, ★バター, ★生クリーム, ソフトパン粉, シェルマカロニ	かぼちゃ, 玉葱, マッシュルーム水煮, にんにく, 人参, ズッキーニ, ボイルトマト	783 30.2 32.5	
9	火	いわしの蒲焼き丼 菊花和え 利休汁	牛乳	★牛乳, ★いわし, 豚肉, 白みそ（辛）	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, 炒め油, じゃがいも, ★練りごま	生姜, キャベツ, 人参, もやし, 青菜, 菊の花, 大根, 長葱	795 34.8 24.0	**9月9日は重陽の節句（別名：菊の節句）**
10	水	ご飯 のりの佃煮 生揚げの吹き寄せ煮 ごま和え	牛乳	★牛乳, のり, 鶏肉, ★冷凍生揚げ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, 炒め油, 三温糖, でんぷん, ★練りごま, ★白すりごま	生姜, 人参, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, こんにゃく, さやいんげん, キャベツ, もやし, 青菜	782 31.6 23.7	**【鉄強化献立】この日は、鉄分が4.9mg含まれています！**
11	木	鶏おこわ ししゃもの磯辺揚げ 冬瓜と肉そぼろのくず煮 果物	牛乳	★牛乳, 鶏肉, ★油揚げ, ★ししゃも(生干し), ★たまご, 青のり, 豚ひき肉	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 砂糖, 薄力粉, 揚げ油, 炒め油, でんぷん	人参, 干し椎茸, ごぼう, たけのこ水煮, 生姜, 玉葱, 冬瓜, 青菜, みかん	791 34.6 26.7	**【貧血予防献立】11日は7年生の貧血検査です！それに合わせ、今月は鉄分の豊富な食材を多く入れているので、しっかり食べて貧血を予防しましょう！**
12	金	ジャージャン麺 野菜の中華ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, 赤みそ（甘）, 生わかめ, ★プレーンヨーグルト	中華めん, ごま油, 炒め油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, 長葱, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, にら, キャベツ, 青菜, もやし, 黄桃缶, みかん缶, ★パイン缶	779 32.3 22.6	

日	曜日	献立		主な材料名 体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質(g)	備考
15	月	**敬老の日**	×					
16	火	ハムと小松菜のピラフ ポテトのチーズ焼き ツナサラダ 果物	牛乳	★牛乳, ロースハム, ベーコン, ★ピザチーズ, ★ツナ水煮	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, じゃがいも, ひまわり油, 砂糖	玉葱, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 人参, 粒コーン缶, ぶどう	776 27.6 23.8	
17	水	タコライス 洋風卵スープ サーターアンダギー	牛乳	★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, ベーコン, ★たまご, ★調理用牛乳	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, でんぷん, 薄力粉, 砂糖, 油, 揚げ油	にんにく, 玉葱, セロリー, ボイルトマト, キャベツ, レタス, 人参, 青菜	799 33.4 22.7	
18	木	ピザトースト 野菜とポテトのスープ 海藻サラダ	牛乳	★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, 鶏肉, 海草ミックス	★食パン, 炒め油, じゃがいも, 砂糖, ひまわり油, ごま油	にんにく, 玉葱, マッシュルーム水煮, ピーマン, トマトピューレ, 人参, キャベツ, 粒コーン缶	792 30.4 29.8	
19	金	きびわかご飯 大豆とじゃこのコロッケ お浸し 沢煮椀	牛乳	★牛乳, 炊き込みわかめ, 豚ひき肉, ★ちりめんじゃこ, ★大豆, ★たまご, 豚肉, 生わかめ	学校給食用米, きび, 炒め油, じゃがいも, ポテトパウダー, 薄力粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 揚げ油, 砂糖	玉葱, 人参, 青菜, もやし, キャベツ, ごぼう, 大根, 長葱, 水菜	773 29.5 21.5	
22	月	きなこ豆乳トースト チリコンカン 糸寒天入りサラダ	牛乳	★牛乳, ★きなこ, ★豆乳, ★たまご, ベーコン, 豚ひき肉, ★大豆, 糸寒天	★食パン, 砂糖, ★バター, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, ルー用油, 赤ざらめ, ひまわり油	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	792 32.2 32.0	
23	火	**秋分の日**	×					
24	水	四川豆腐丼 パリパリサラダ 果物	牛乳	★牛乳, ★冷凍豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ（辛）	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぷん, しゅうまいの皮, 揚げ油	にんにく, 生姜, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, 長葱, にら, 青菜, 白菜, きゅうり, 大根, 梨	777 28.2 22.4	
25	木	**定期考査１日目**	×					
26	金	**定期考査２日目**	×					
29	月	さんまご飯 キャベツの磯和え 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳	★牛乳, ★さんま, 刻みのり, ★油揚げ, ★豆腐, 白みそ（辛）, 赤みそ（辛）	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 三温糖, 砂糖, じゃがいも	生姜, キャベツ, 青菜, えのきたけ, 人参, 長葱	800 31.9 33.1	
30	火	スパゲティペスカトーレ コーンサラダ ピーチゼリー	牛乳	★牛乳, 鶏肉, いか, ★むきえび, ベーコン, ★粉チーズ, 粉寒天	スパゲテイ, オリーブ油, 炒め油, 薄力粉, ルー用油, ★バター, ひまわり油, 三温糖, 砂糖	玉葱, にんにく, マッシュルーム水煮, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶, もやし, ピーチジュース	779 32.1 26.6	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、１g以上使用するものを記載しています。

９月の平均栄養価　エネルギー788kcal　たんぱく質31.7g　脂質25.9g　カルシウム389mg

９月の給食目標　偏食をなくそう