

令和8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			栄養価	備考
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
1	火	始業式	×					
2	水	豚丼 わかめサラダ カルピスポンチ		★牛乳, 豚肉, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぷん, 砂糖, ごま油, ひまわり油	生姜, 玉葱, 人参, 長葱, 糸こんにゃく, キャベツ, 粒コーン缶, ★パイナップル缶, ★みかん缶, ★黄桃缶	799 28.9 18.9	2学期の給食スタート♪
3	木	ハムと小松菜のピラフ 白身魚のパン粉焼き ベーコンと野菜のスープ 果物		★牛乳, ロースハム, ★メルルーサ, ベーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, ★薄力粉, マヨネーズ(卵不使用), ★ソフトパン粉, 油, じゃがいも	玉葱, 小松菜, にんにく, 人参, キャベツ, ★みかん	777 31.4 27.9	
4	金	スタミナサラダうどん 青のりポテトビーンズ 果物		★牛乳, 鶏肉, ★大豆, 青のり	★細うどん, 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	772 35.6 25.5	
7	月	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, 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	794 29.3 21.4	
8	火	和風スープスパゲティ フレンチサラダ まんまるスイートポテト		★牛乳, ベーコン, 鶏肉, ★いか	★スパゲティ, ひまわり油, 炒め油, ★バター, でんぷん, 砂糖, さつまいも, ★生クリーム	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 長葱, エリンギ, しめじ, 粒コーン缶, きゅうり, キャベツ	776 29.9 26.6	
9	水	五目おこわ 魚の醤油麹焼き 菊花和え 冬瓜のそぼろ煮		★牛乳, 鶏肉, ★油揚げ, ★オキメダイ, 豚ひき肉	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 砂糖, 炒め油, でんぷん	人参, 干し椎茸, ごぼう, たけのこ水煮, キャベツ, もやし, 青菜, 菊の花, 生姜, 玉葱, 冬瓜	775 35.9 24.9	9月9日は 重陽の節句 (別名: 菊の節句)
10	木	アーモンドトースト キャベツのクリーム煮 海藻サラダ 果物		★牛乳, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★豆乳, ★ピザチーズ, 海草ミックス	★食パン, ソフトマーガリン, ★アーモンドパウダー, グラニュー糖, じゃがいも, 炒め油, ★薄力粉, ルー用油, ★バター, 砂糖, ひまわり油, ごま油	人参, 玉葱, キャベツ, マッシュルーム水煮, 粒コーン缶, ★パイナップル	778 30.0 35.8	
11	金	【とれたて村給食】 プルコギ丼 駒ヶ根産しめじと卵のスープ 果物		★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★豆腐, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ごま油, でんぷん	玉葱, もやし, 人参, にら, ★りんご, 生姜, にんにく, しめじ, 青菜, ★梨	783 34.0 23.6	
14	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, 鶏肉, ベーコン, ★調理用牛乳, ★粉チーズ, ★あさりむきみ, 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	778 29.2 30.3	11日はとれたて村給食です！ この日は長野県駒ヶ根市から「しめじ」が届きます！

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考	
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
15	火	ご飯 のりの佃煮 生揚げの吹き寄せ煮 ごま和え	 ★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	788 31.4 23.9	【鉄強化献立】 この日は鉄分が 4.8mg含まれています！	
16	水	あんかけ焼きそば きゅうりの香り漬け 味噌ポテト	 ★牛乳, 豚肉, ★いか, ★むきえび, ★うずら卵水煮, 白みそ(辛)	★中華めん, ごま油, 炒め油, でんぷん, じゃがいも, ★薄力粉, 揚げ油, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, 青菜, 白菜, もやし, 干し椎茸, きゅうり	773 31.3 22.1		
17	木	定期考査1日目	×					
18	金	定期考査2日目	×					
21	月	敬老の日	×					
22	火	国民の休日	×					
23	水	秋分の日	×					
24	木	メキシカンライス チーズ入り卵焼き オニドレサラダ 果物	 ★牛乳, 鶏肉, ★たまご, ロースハム, ★ピザチーズ	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, 人参, 粒コーン缶, マッシュルーム水煮, ★トマトジュース, 赤パプリカ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ★ぶどう	798 31.9 30.2	十五夜♪	
25	金	五目ちらし寿司 魚の味噌漬け焼き 手まり麩入りすまし汁 お月見団子	 ★牛乳, 鶏ひき肉, ★油揚げ, 刻みのり, ★鮭, 白みそ(甘), 鶏肉, ★豆腐, ★きな粉	学校給食用無洗米, 砂糖, 炒め油, ★白すりごま, ★手まり麩, 白玉粉	人参, ごぼう, かんぴょう, 干し椎茸, さやいんげん, えのきたけ, 長葱, 青菜	811 33.8 22.5		
28	月	二色フランスパン ハンガリアンシチュー 昆布茶サラダ 果物	 ★牛乳, 鶏肉	★ソフトフランスパン, ソフトマーガリン, 砂糖, 炒め油, じゃがいも, ルー用油, ★バター, ★薄力粉, ★生クリーム, ひまわり油	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, ★トマトピューレ, 青菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶, ★パイン	788 28.8 31.8		
29	火	奈良菜飯 豚肉の味噌ステーキ キャベツときゅうりの生姜風味 吉野汁	 ★牛乳, 鶏肉, 豚ロース, 赤みそ(辛), ★油揚げ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, じゃがいも, でんぷん	生姜, 小松菜, キャベツ, 白菜, きゅうり, 人参, こんにゃく, 長葱, 青菜	786 33.5 29.9		
30	水	さんまご飯 野菜の磯和え 利休汁 果物	 ★牛乳, ★さんま, 刻みのり, 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, 三温糖, 砂糖, 炒め油, じゃがいも, ★練りごま	生姜, キャベツ, 青菜, 人参, 大根, 長葱, ★みかん	788 27.4 28.5		

15日は、
7年生の貧血
検査があるっ
ちい！
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
予防していくっ
ちい！



15日は、
7年生の貧血
検査があるっ
ちい！
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
予防していくっ
ちい！



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785kcal たんぱく質31.4g 脂質26.5g カルシウム376mg

9月の給食目標 偏食をなくそう