

日	曜日	献立名			力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
2	火	夏野菜の カレーライス	ジョア	海藻サラダ	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,バター,油,薄力粉,赤さめ,揚げ油,砂糖	鶏肉,プレーンヨーグルト,海草ミックス	にんにく,生姜,玉葱,人参,ポイルトマト,りんご,セロリー,かぼちゃ,ズッキーニ,さやいんげん,きゅうり,もやし	809	23.4
3	水	なすとトマトの スパゲティー	牛乳	グリーンサラダ ヨーグルトケーキ	スパゲッティ,油,炒め油,砂糖,薄力粉,バター	牛乳,豚ひき肉,米みそ 赤色辛みそ,ピザチーズ,プレーンヨーグルト,たまご,クリームチーズ	にんにく,生姜,玉葱,人参,ポイルトマト,トマトピューレ,なす,キャベツ,きゅうり	803	31.6
4	木	ごはん	牛乳	魚のオニオンガーリックソース コーン入りマッシュポテト 野菜スープ	米,でんぶん,揚げ油,炒め油,三温糖,じゃがいも,バター	魚,調理用牛乳,ベーコン,牛乳	玉葱,にんにく,生姜,パセリ,粒コーン缶,セロリー,人参,キャベツ	831	30.1
5	金	手作り ブルコギパン	牛乳	中華スープ くだもの	強力粉,三温糖,バター,炒め油,じゃがいも,でんぶん,マヨネーズ,油,緑豆春雨(乾),ごま油	調理用牛乳,豚肉,ピザチーズ,牛乳	玉葱,にら,生姜,にんにく,唐辛子,人参,干し椎茸,粒コーン缶,さやいんげん,くだもの	714	33.1
8	月	ごはん	牛乳	鶏肉の長ねぎソース ごま和え みそ汁	米,米粒麦,砂糖,練りごま,白ごま,油,さつまいも	牛乳,鶏もも,豆腐,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ	長葱,青菜,キャベツ,もやし,粒コーン缶,ごぼう,えのきたけ,人参,玉葱	755	30.1
重陽の節句メニュー									
9	火	菊の花寿司	牛乳	和風卵焼き 豆腐のすまし汁	米,砂糖,炒め油,油,じゃがいも,でんぶん	油揚げ,豚ひき肉,たまご,豆腐,鶏肉,牛乳	人参,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん,菊のり,玉葱,小松菜,たけのこ水煮	725	28.8
10	水	ジャージャー麺	牛乳	カルピスポンチ	中華めん,ごま油,炒め油,砂糖	豚ひき肉,大豆ミート,米みそ 赤色辛みそ,八丁みそ,乳酸菌飲料(殺菌),牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸,もやし,だいずもやし,きゅうり,キャベツ,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	725	27.8
11	木	わかめごはん	牛乳	肉じゃが煮 カリカリ油揚げのサラダ	米,米粒麦,白ごま,炒め油,じゃがいも,砂糖,ごま油,油	炊き込みわかめ,豚肉,高野豆腐,油揚げ,牛乳	糸こんにゃく,人参,玉葱,たけのこ水煮,さやいんげん,きゅうり,キャベツ	735	30.9
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」メニュー									
12	金	ごはん	牛乳	魚の味噌漬け焼き 和風サラダ 豆乳仕立ての野菜汁	米,砂糖,白ごま,油,炒め油,さつまいも	魚,赤みそ(甘),生わかめ,鶏肉,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,豆乳,牛乳	キャベツ,人参,きゅうり,大根,ごぼう,しめじ,長葱,白菜,こんにゃく	746	30.6
16	火	ソース焼きそば	牛乳	華風きゅうり フルーツ白玉	中華めん,炒め油,砂糖,白ごま,ごま油,白玉粉	豚肉,あおのり,牛乳	キャベツ,ピーマン,玉葱,人参,もやし,エリンギ,きゅうり,唐辛子,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	745	26.3
17	水	Soyドック	牛乳	鶏肉のブラウンシチュー じゃが芋のハニーサラダ	コッペパン,油,炒め油,じゃがいも,薄力粉,バター,三温糖,生クリーム,揚げ油,はちみつ	大豆,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,牛乳	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,セロリー,人参,ぶなしめじ,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,きゅうり	807	31.7
18	木	高野豆腐の そぼろ丼	牛乳	のりおひたし ごまだれ汁	米,米粒麦,炒め油,砂糖,じゃがいも,白ごま,練りごま	豚ひき肉,高野豆腐,刻みのり,豚肉,油揚げ,豆腐,米みそ 淡色辛みそ,牛乳	生姜,干し椎茸,人参,長葱,えのきたけ,キャベツ,小松菜,ごぼう,大根	811	34.2
お彼岸メニュー									
19	金	萩ご飯	牛乳	魚の七味焼き のっぺい汁	米,もち米(無洗米),三温糖,ごま油,白ごま,里芋,でんぶん	小豆,魚,鶏肉,牛乳	枝豆,生姜,にんにく,大根,人参,ごぼう,こんにゃく,長葱	799	36.9
22	月	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう 切り干し大根入りサラダ 沢煮椀	米,でんぶん,揚げ油,砂糖,油,白ごま	鶏もも肉,豚肉,生わかめ,牛乳	ごぼう,人参,キャベツ,きゅうり,切干し大根,大根,たけのこ水煮,長葱,水菜	792	28.3
鉄分強化献立									
26	金	中華丼	牛乳	小松菜の坦々スープ くだもの	米,米粒麦,炒め油,でんぶん,ごま油,油,練りごま	牛乳,豚肉,いか,むきえび,うすら卵水煮,豚ひき肉,冷凍生揚げ,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ	生姜,にんにく,きくらげ,キャベツ,玉葱,人参,もやし,チンゲンサイ,たけのこ水煮,干し椎茸,小松菜,くだもの	818	34.2
29	月	鶏ねぎ丼	牛乳	わかめのみそ汁 くだもの	米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,炒め油,三温糖,じゃがいも	鶏肉,油揚げ,乾燥わかめ,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ,牛乳	生姜,にんにく,長葱,玉葱,くだもの	856	31.5
30	月	ガーリック ライス	牛乳	かぼちゃのグラタン 洋風卵スープ	米,米粒麦,バター,マカロニ,炒め油,小麦粉,油,ソフトパン粉,でんぶん	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ,たまご	にんにく,かぼちゃ,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,パセリ,キャベツ,青菜	854	29.3

2学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。休み中に生活リズムが乱れた人は、**早寝、早起き**を心がけ、**朝ごはん**をしっかりととり、規則正しい生活に戻しましょう！

9月の目標：偏食をなくそう！

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
9月平均	784	30.5
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。