



令和8年9月 献立表



板橋区立板橋第五中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	始業式					
2 水	Soy(ソイ)ドッグ 鶏肉のブラウンシチュー サイダーボンチ	○	牛乳、大豆、ベーコン、ピザチーズ、鶏肉	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	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、セロリ、人参、ぶなしめじ、トマトピューレ、パセリ、パイン缶、黄桃缶、みかん	784 kcal 29.6 g
3 木	ジャージャン麺 ゆで野菜添え ガーリックポテト 果物（ぶどう）	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ（甘）	中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぶん、じゃがいも、揚げ油	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、きくらげ、長葱、にら、もやし、きゅうり、粒コーン缶、ぶどう	801 kcal 34.5 g
4 金	ご飯 魚の香味焼き きゃべつのあっさりおひたし 肉じゃが	○	牛乳、魚、白みそ（辛）、豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、砂糖	生姜、にんにく、長葱、キャベツ、もやし、人参、糸こんにゃく、玉葱、冷凍グリーンピース	799 kcal 37.9 g
7 月	親子丼 ゆで野菜のごま和え のっぺい汁	○	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぶん、ごま油、白すりごま、里芋	玉葱、たけのこ水煮、キャベツ、青菜、もやし、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、長葱	776 kcal 30.9 g
8 火	かけわかめうどん ごまドレサダ スティックポテト	○	牛乳、生わかめ、豚肉、油揚げ、白ちくわ	うどん、油、砂糖、練りごま、白ごま、ごま油、さつまいも、揚げ油	人参、長葱、白菜、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、もやし	750 kcal 26.1 g
9 水	ツナトースト キャベツとコーンのサラダ ボークビーンズ	○	牛乳、ツナ油漬、豚肉、大豆	無塩食パン、マヨネーズ、砂糖、油、炒め油、じゃがいも、バター、小麦粉、赤ざらめ	玉葱、レモン、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、粒コーン缶、セロリ、マッシュルーム水煮、トマトピューレ	777 kcal 34.6 g
10 木	とれたて村給食の日 ～長野県駒ヶ根市 産しめじ～	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、魚、生わかめ、豆腐、たまご	学校給食用無洗米、炒め油、砂糖、でんぶん、じゃがいも	人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、長葱、しめじ、青菜	753 kcal 37.0 g
11 金	麻婆豆腐丼(冷凍豆腐) 中華風コンスープ 果物（梨）	○	牛乳、豚ひき肉、冷凍豆腐、赤みそ（甘）、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、長葱、にら、大根、青菜、玉葱、クリームコーン缶、粒コーン缶、梨	751 kcal 28.8 g
14 月	ご飯 ししゃもフライ 和風ドレッシングサラダ 豆乳仕立ての野菜汁	○	牛乳、ししゃも(生干し)、豚肉、白みそ（辛）、豆乳	学校給食用無洗米、米粒麦、小麦粉、ソフトパン粉、揚げ油、油、砂糖、白ごま、じゃがいも	キャベツ、大根、人参、粒コーン缶、生姜、にんにく、青菜	775 kcal 30.2 g
15 火	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏肉、海草ミックス（乾燥）、プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、小麦粉、バター、油、白ごま、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、バナナ、りんご、キャベツ、粒コーン缶、黄桃缶、パイン缶、りんご(缶詰)	823 kcal 23.8 g
16 水	ミルクパン かぼちゃグラタン レンズ豆のスープ 果物（ぶどう）	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ、レンズ豆、豚肉	ミルクパン、炒め油、小麦粉、バター、油、ソフトパン粉、じゃがいも	かぼちゃ、玉葱、人参、にんにく、トマトピューレ、ポイルトマト、ぶどう	782 kcal 33.3 g
17 木	なすとトマトのスパゲティ グリーンサラダ(水菜) ヨーグルトケーキ	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ（辛）、ピザチーズ、プレーンヨーグルト、たまご、クリームチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、砂糖、油、薄力粉、バター	にんにく、生姜、唐辛子、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、水菜	815 kcal 31.6 g
18 金	鉄強化献立 萩ごはん 魚の照り焼き 根菜のごまみそ汁	○	牛乳、ささげ、魚、生揚げ、赤みそ（辛）、白みそ（辛）	学校給食用無洗米、もち米(無洗米)、三温糖、じゃがいも、練りごま、白すりごま	枝豆、生姜、にんにく、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱	789 kcal 34.6 g
21 月	敬老の日					
22 火	国民の祝日					
23 水	秋分の日					
24 木	中間考査					
25 金	中間考査					
28 月	ご飯 チキンチキンごぼう 切り干し大根入りサラダ さわにわん	○	牛乳、鶏もも肉、豚肉、生わかめ	学校給食用無洗米、でんぶん、揚げ油、砂糖、油、白ごま	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 kcal 28.3 g
29 火	ポテトピラフ 魚のピザ焼き 洋風卵スープ	○	牛乳、ロースハム、魚、ピザチーズ、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、バター、じゃがいも、炒め油、でんぶん	玉葱、ピーマン、トマトピューレ、人参、キャベツ、きくらげ、青菜	764 kcal 35.4 g
30 水	きなこトースト さつまいものクリーム煮 コールスローサラダ	○	牛乳、きな粉、鶏肉、調理用牛乳、豆乳、ピザチーズ	食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖、さつまいも、炒め油、薄力粉、油、バター、砂糖、白ごま	人参、玉葱、しめじ、キャベツ、粒コーン缶	754 kcal 26.3 g

○ 天候等による食材搬入の状況や学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。
○ サラダは加熱して提供しています。

9月平均(区基準)
エネルギー: 780Kcal (772~888Kcal)
タンパク質: 31.4g (25.1~44.4g)