



令和7年 9月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	火	○	夏野菜の米粉カレーライス 海藻サラダ くだもの	学校給食用無洗米、米粒麦、米粉、油、赤ざらめ、ごま油、砂糖	★牛乳、鶏肉、海草ミックス	にんにく、生姜、人参、玉葱、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、きゅうり、キャベツ、粒コーン缶、ぶどう	778	20.6	24.3
3	水	○	シュガーバターtoast ほや麺サラダ チリコンカン	★食パン、★ソフトマーガリン、グラニュー糖、米粉めん、油、砂糖、白ごま、じゃがいも	★牛乳、ツナ水煮、豚ひき肉、白いんげん、金時豆、★粉チーズ	人参、小松菜、キャベツ、にんにく、生姜、玉葱、ポイルトマト	779	30.9	30.4
4	木	○	麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぷん、ごま油、三温糖、はちみつ、白ごま、砂糖、油、トック	★牛乳、鶏もも肉、鶏肉、たまご	にんにく、もやし、人参、小松菜、大根、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、チンゲンサイ	840	29.3	29.4
5	金	○	和風スープスパゲッティー わかめ入りサラダ ピーチスフレ	スパゲッティー、ごま油、でんぷん、★バター、三温糖、油、ソフトパン粉、★生クリーム、砂糖	★牛乳、ベーコン、鶏肉、冷凍カットわかめ、★クリームチーズ、★粉チーズ、たまご	生姜、にんにく、玉葱、人参、長葱、エリンギ、しめじ、舞茸、水菜、小松菜、粒コーン缶、キャベツ、きゅうり、ネクター、黄桃缶	737	26.5	29.9
8	月	○	麦ごはん 特製焼き肉 青のりポテト ジュリアンスープ	学校給食用無洗米、米粒麦、赤ざらめ、じゃがいも、白ごま、マヨネーズ、油	★牛乳、豚肩ロース、★調理用牛乳、あおのり、ベーコン	生姜、にんにく、玉葱、★りんご、レモン果汁、人参、セロリー、キャベツ、ピーマン	798	26.7	28.3
9	火	○	【重陽の節句】 栗芋ごはん 魚の磯辺揚げ 菊花和え 呉汁	学校給食用無洗米、もち米、さつまいも、むき栗、黒ごま、油、小麦粉、でんぷん、じゃがいも	★牛乳、小魚、あおのり、たまご、鶏肉、油揚げ、白みそ、大豆	小松菜、人参、もやし、菊のり、ごぼう、こんにゃく、大根、長葱	773	33.3	26.4
10	水	○	【栃木県をあじわおう】 ホットピザサンド さいころサラダ 益子のビルマスープ	★ショートニングパン、じゃがいも、砂糖、油	★牛乳、ベーコン、★ピザチーズ、豚肉、ひよこ豆	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ピーマン、大根、人参、きゅうり、粒コーン缶、トマト、なす、さやいんげん	760	28.6	38.4
11	木	○	キムチ豆腐丼 大根の中華和え 白ごまプリン	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油、★生クリーム、練りごま	★牛乳、豚肉、冷凍豆腐、赤みそ、アガー、★調理用牛乳	にんにく、白菜キムチ、たけのこ水煮、玉葱、にら、人参、しめじ、きゅうり、大根、キャベツ	791	27.5	25.3
12	金	○	【まごわやさしい献立】 玄米入りごはん 魚の照り焼き 野菜のごま酢和え 生揚げ入りみそ汁	学校給食用無洗米、ロウカット玄米、砂糖、白すりごま、ごま油、じゃがいも	★牛乳、ほっけ、冷凍カットわかめ、生揚げ、赤みそ、白みそ	生姜、キャベツ、小松菜、もやし、人参、しめじ、長葱、大根	727	33.6	21.9
15	月		敬老の日						
16	火	○	【長野県をあじわおう】 野沢菜ごはん 山賊焼き 大平汁	学校給食用無洗米、油、三温糖、白ごま、でんぷん、じゃがいも、ごま油	★牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、鶏もも肉、白ちくわ	野沢菜漬、ごぼう、生姜、にんにく、人参、大根、小松菜、長葱	784	28.7	25.7
17	水	○	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ くだもの	学校給食用無洗米、米粒麦、油、じゃがいも、赤ざらめ、薄力粉、★生クリーム、砂糖	★牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、★梨	800	23.4	23.4
18	木	○	きつねうどん スタミナサラダ 抹茶の米粉ケーキ	砂糖、うどん、油、白ごま、米粉	★牛乳、油揚げ、鶏肉、なると、豚肉、白いんげん豆ペースト	干し椎茸、小松菜、人参、長葱、にんにく、生姜、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、玉葱	737	30.9	24.0
19	金	○	【Fe強化献立】 ハニーフレンチトースト あさりのカリッとサラダ トマトクリームシチュー	★食パン、★バター、はちみつ、砂糖、薄力粉、でんぷん、ごま油、白ごま、油、じゃがいも、★生クリーム	★牛乳、★調理用牛乳、たまご、あさりむきみ、鶏肉、大豆	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、もやし、にんにく、セロリー、玉葱、しめじ、トマトピューレ	775	33.7	34.5
22	月	○	【季節の献立】 萩ごはん ぎせい豆腐 野菜の炒め煮	学校給食用無洗米、もち米、黒米、油、三温糖、ごま油、じゃがいも、砂糖	★牛乳、豆腐、豚ひき肉、ひじき、たまご、鶏肉	枝豆、人参、長葱、みつば、こんにゃく、ごぼう、たけのこ水煮、さやいんげん	769	32.6	22.0
23	火		秋分の日						
24	水		中間考査（給食はありません）						
25	木								
26	金	○	みそバターラーメン ジャンボ揚げ餃子	中華めん、ごま油、油、★バター、薄力粉、餃子の皮	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ、鶏ひき肉	にんにく、生姜、人参、玉葱、もやし、にら、干し椎茸、粒コーン缶、長葱、キャベツ	775	32.4	26.8
29	月	○	【鹿児島県をあじわおう】 奄美の鶏飯 きびなごの南蛮漬け 白くま風ミルクプリン	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぷん、薄力粉、砂糖、★生クリーム、甘納豆(あずき)	★牛乳、鶏肉、刻みのり、きびなご、粉寒天、★コンデンスミルク、★調理用牛乳	生姜、干し椎茸、さやいんげん、万能ねぎ、たくあん、長葱、みかん缶、★パイン缶	799	26.2	24.7
30	火	○	手作りコーンマヨパン キャベツともやしのサラダ さつまいもの豆乳スープ	強力粉、薄力粉、油、三温糖、マヨネーズ、砂糖、さつまいも、小麦粉	★牛乳、鶏肉、ひよこ豆、豆乳	粒コーン缶、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、人参、しめじ	740	25.5	32.6

※ 食材の関係で献立を一部変更する場合があります。

長い夏休みが終わり、2学期の始まりだっつい♪
しっかり食べ規則正しい生活リズムを作るっつい☆



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	774	28.8
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5