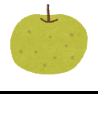




令和8年 9月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	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	水	○	ジャージャー麺 酸辣湯 サイダーポンチ	牛乳,豚ひき肉,八丁みそ,赤みそ, 鶏肉ささ身,豆腐,たまご	中華めん,油,ごま油, 砂糖,でんぷん	もやし,きゅうり,にんにく,生姜, 玉葱,長葱,干し椎茸,たけのこ水煮, 人参,きくらげ,ほうれんそう,黄桃缶, パイン缶,みかん缶,レモン	761	33.7	21.1
3	木	○	ナン バターチキンカレー かぼちのツナドレサラダ おかしな目玉焼き 	牛乳,鶏肉,豆乳,ツナ油漬 粉寒天,調理用牛乳	ナン,炒め油,じゃがいも, バター,生クリーム,油,砂糖	レモン(果汁),にんにく,生姜,玉葱, トマトピューレ,ポイルトマト, キャベツ,人参,きゅうり,黄桃缶	724	27.6	31.0
4	金	○	レタスと焼豚のチャーハン かに玉 ワンタンスープ ブルーン	牛乳,焼き豚,たまご, ★かに水煮缶詰,鶏肉	米,油,ごま油,でんぷん, 砂糖,ウェーブワンタン,油	生姜,エリンギ,玉葱,人参,レタス, たけのこ水煮,干し椎茸,長葱, 冷凍グリーンピース,にんにく, もやし,白菜,にら,ブルーン	760	35.0	20.2
7	月	○	二色揚げパン(きな粉・ココア) いかのマリネ ポトフ	牛乳,きな粉,★いか,豚肉, ベーコン,ウィンナー, 揚げボール	ミルクパン,砂糖, 油,じゃがいも	レタス,きゅうり,玉葱, セロリー,赤ピーマン, 人参,キャベツ	781	35.5	33.9
8	火	○	【石川県を味わおう】 ご飯 魚の色づけ ひじきのサラダ(れんこん入り) めった汁 ほうじ茶プリン 	牛乳,★さば,ひじき, 豚肉,白みそ,アガー, 調理用牛乳	米,三温糖,でんぷん, ★白ごま,砂糖,油, さつまいも,生クリーム	生姜,れんこん,きゅうり,大根, 人参,キャベツ,粒コーン缶, こんにゃく,玉葱,長葱,小松菜	869	32.6	27.6
9	水	○	【重陽の節句】 栗ご飯 ぎせい豆腐 菊花和え 呉汁 	牛乳,豆腐,豚ひき肉,ひじき, たまご,豚肉,油揚げ, 白みそ,大豆	米,もち米,むき栗,★黒ごま, 油,三温糖,じゃがいも	人参,長葱,みつば,小松菜, もやし,菊のり,ごぼう,大根	759	33.4	24.3
10	木	○	パジャナ-ス-丼 チンゲン菜としめじのスープ くだもの(梨) 	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐	米,米粒麦,油, 砂糖,ごま油,でんぷん	生姜,にんにく,たけのこ水煮, 干し椎茸,人参,玉葱,ピーマン, 赤ピーマン,しめじ,チンゲンサイ, 梨	744	29.8	21.3
11	金	○	麦ごはん ヤンニョムチキン 塩ナムル 卵入りトックスープ	牛乳,鶏もも肉,鶏肉, たまご	米,米粒麦,でんぷん,油, ごま油,三温糖,はちみつ, ★白ごま,油,トック	にんにく,小松菜,もやし, 人参,生姜,大根,玉葱, 干し椎茸,水菜	831	28.7	28.6
16	水	○	奄美の鶏飯 きびなごのごま衣揚げ カリカリ油揚げのサラダ	牛乳,鶏肉,刻みのり, きびなご,たまご,油揚げ	米,油,砂糖,薄力粉,ソフトパン粉, ★黒ごま,★白ごま,ごま油,油	生姜,干し椎茸,たくあん, あさつき,きゅうり,キャベツ, 人参	733	31.2	23.1
17	木	○	【鉄分強化献立】 ホットピザサンド 青菜のソテー クラムチャウダー	牛乳,ベーコン,ピザチーズ, ★あさりむきみ,ほたてがい, 鶏肉,調理用牛乳	マーガリンパン,油,じゃがいも, 薄力粉,バター,生クリーム	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,キャベツ, 小松菜,粒コーン缶,セロリー,人参	774	33.5	39.8
18	金	○	【季節の献立】 萩ごはん 鮭の塩焼き 野菜の炒め煮 くだもの(ぶどう) 	牛乳,ささげ,★鮭,鶏肉	米,もち米,ごま油, じゃがいも,砂糖	枝豆,こんにゃく,ごぼう,人参, たけのこ水煮,さやいんげん, ぶどう	750	38.6	16.5
24	木	○	さんまの混ぜごはん 海藻サラダ 打ち豆汁	牛乳,さんま,海草ミックス, 油揚げ,白みそ,大豆	米,米粒麦,でんぷん,★白ごま, 油,三温糖,砂糖,油, ごま油,炒め油,里芋	生姜,キャベツ,人参,粒コーン缶, ごぼう,こんにゃく,大根, 干し椎茸,長葱,小松菜	733	23.0	23.2
25	金	○	【お月見献立】 衣笠丼 京風味噌汁 お月見団子(みたらしあん) 	牛乳,油揚げ,たまご, 絹ごし豆腐,白みそ	米,米粒麦,三温糖, でんぷん,白玉粉,砂糖	干し椎茸,人参,玉葱, 糸こんにゃく,長葱,大根	814	28.6	20.6
28	月	○	手作りウイナー-炒- キャベツとコーンのサラダ チリコンカン	牛乳,たまご,調理用牛乳, ウィンナー,豚ひき肉, 白いんげん,金時豆,粉チーズ	強力粉,砂糖,バター,生クリーム, ★白ごま,油,炒め油,じゃがいも	人参,キャベツ,きゅうり, 粒コーン缶,玉葱,にんにく, 生姜,ポイルトマト	803	33.1	34.8
29	火	○	ご飯 しぐれ煮 磯香和え 味噌汁	牛乳,豚ひき肉,刻みのり,油揚げ 冷凍豆腐,白みそ,赤みそ	米,じゃがいも,砂糖, 小麦粉,ソフトパン粉,油	ごぼう,生姜,キャベツ, 小松菜,人参,大根,長葱	776	24.6	19.4
30	水	○	メキシカンピラフ 白身魚とポテトのマヨネーズ焼き 野菜のスープ	牛乳,鶏肉,白身魚, 調理用牛乳,粉チーズ	米,米粒麦,油,バター,じゃがいも, マヨネーズ(全卵型),生クリーム, ★アーモンドオイル	トマトジュース,玉葱,人参, 粒コーン缶,マッシュルーム水煮, ピーマン,エリンギ,にんにく, キャベツ,かぶ,みかん	825	31.8	29.6

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9月分平均	777	31.3
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5

長い夏休みが終わり、2学期の始まりだっちい♪
しっかり食べ規則正しい生活リズムをつくるっちい★

