



令和6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)
3	火	○	スタミナ焼肉丼 広東スープ 冷凍みかん	★牛乳,豚肉,白みそ(辛), 赤みそ(辛),鶏肉,豆腐, ★うずら卵水煮	米,米粒麦,油, 砂糖,白ごま,でんぷん,ごま油	人参,たけのこ水煮,玉葱,にら,長葱, 生姜,にんにく,きくらげ, チンゲンサイ,★みかん	811	33.6	24.6
4	水	○	塩バターコーンラーメン 小松菜サラダ かぼちゃドーナツ	★牛乳,豚肉,なると, ボンレスハム,★たまご, ★調理用牛乳	中華めん,油, ★バター,砂糖,薄力粉, 粉砂糖,植物油	にんにく,生姜,人参,キャベツ, もやし,長葱,玉葱,粒コーン缶, たけのこ水煮,小松菜,きゅうり, かぼちゃ(冷凍)	768	30.6	21.4
5	木	○	【世界の料理(スペイン)】 パエリア スパニッシュオムレツ トマトとマカロニのスープ	★牛乳,鶏肉,★むきえび, ★いか,★たまご,ベーコン, ウィンナー,ひよこ豆	米,油,★バター, じゃがいも,★生クリーム, ホイールマカロニ	にんにく,玉葱,人参, マッシュルーム水煮,パセリ, ピーマン,ポイルトマト,キャベツ, 小松菜	757	29.1	26.7
6	金	○	【日本の郷土料理(京都)】 衣笠丼 京風味噌汁 抹茶ムース	★牛乳,かまぼこ,油揚げ, ★たまご,絹ごし豆腐,白みそ(辛), ★調理用牛乳,アガー	米,米粒麦,三温糖, でんぷん,★生クリーム, 砂糖	干し椎茸,人参,玉葱,長葱,大根	810	29.3	28.2
9	月	○	【菊の節句献立】 菊花ちらし寿司 魚の西京焼き じゃがいもの甘辛煮 すまし汁	★牛乳,油揚げ,魚, 白みそ(辛),鶏肉,絹ごし豆腐	米,砂糖,三温糖, 油,じゃがいも	人参,干し椎茸,さやいんげん, 菊のり,生姜,大根,長葱,小松菜	771	34.1	22.1
10	火	○	【とれたて村長野県駒ヶ根市産のしめじ】 チンジャオロース丼 チンゲン菜としめじのスープ くだもの(梨)	★牛乳,豚肩, 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	743	29.8	21.3
11	水	○	【世界の料理(スペイン)】 メープルトースト サーモンチャウダー ブーティン	★牛乳,★さけ,ベーコン, 白いんげん,★調理用牛乳, ★粉チーズ	★食パン,★バター, メープルシロップ,油, 小麦粉,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉葱,人参,しめじ, 粒コーン缶,キャベツ,小松菜, パセリ	794	29.6	35.5
12	木	○	ひじきチャーハン 切り干し大根のサラダ 小松菜の坦々スープ	★牛乳,焼き豚,鶏肉, ★干ひじき,刻み昆布, 豚ひき肉,冷凍生揚げ, 赤みそ(辛),白みそ(辛)	米,米粒麦,油, ごま油,白ごま, 砂糖,練りごま	長葱,切り干し大根,きゅうり, 人参,粒コーン缶,玉葱, 小松菜,にんにく	745	27.4	27.8
13	金	○	【まごわやさしい献立】 ごはん 魚の南部焼き 五目豆 さつま豚汁	★牛乳,★さば,大豆, 角切り昆布,さつま揚げ, 豚肉,豆腐,赤みそ(辛),白みそ(辛)	精白米,黒ごま, 白ごま,三温糖,油, さつまいも	人参,たけのこ水煮, こんにゃく,大根,しめじ,長葱	794	36.1	25.1
16	月		敬老の日						
17	火	○	【お月見献立】 里芋ごはん 魚の三味焼き 沢煮椀 お月見みたらし団子	★牛乳,鶏肉,さつま揚げ, 魚,白みそ(辛),豚肩, 絹ごし豆腐	精白米,米粒麦,里芋, 油,砂糖,白ごま, 白玉粉,でんぷん	人参,枝豆,生姜,長葱, 大根,たけのこ水煮,干し椎茸, 小松菜	815	35.4	21.7
18	水	○	なすとトマトのスパゲティ フレンチサラダ バイクドチーズケーキ	★牛乳,ベーコン,豚ひき肉, レンズ豆,★粉チーズ, ★ブレンヨーグルト,★たまご, ★クリームチーズ	スパゲッティ,オリーブ油, 油,薄力粉,油,砂糖, ★生クリーム	にんにく,生姜,玉葱, マッシュルーム水煮,ポイルトマト, トマトピューレ,★なす,キャベツ, きゅうり,人参,粒コーン缶,★レモン	793	31.9	34.0
19	木	○	ごはん かつおの東煮 野菜のからし和え 生揚げと野菜の味噌汁	★牛乳,かつお, 生揚げ,生わかめ,赤みそ(辛), 白みそ(辛)	米,でんぷん,植物油, 砂糖,白ごま	生姜,キャベツ,小松菜,人参,大根,長葱	748	36.3	19.1
20	金	○	【季節の献立】 萩ごはん ぎせい豆腐 野菜の炒め煮	★牛乳,ささげ,豆腐, 豚ひき肉,★ひじき, ★たまご,鶏肉	米,もち米,油,三温糖, ごま油,じゃがいも,砂糖	さやいんげん,人参,長葱, みつば,こんにゃく,ごぼう, たけのこ水煮,冷凍グリーンピース	751	31.9	21.5
23	月		秋分の日 振替休日						
24	火	○	【日本の郷土料理(鹿児島)】 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	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
25	水	○	ごま揚げパン 青菜とコーンのソテー ポトフ	★牛乳,ベーコン,豚肉, ウィンナー,揚げボール, ★うずら卵水煮,大豆	★ミルクパン,油, 白すりごま,砂糖, じゃがいも	玉葱,粒コーン缶,小松菜, にんにく,セロリ,人参, キャベツ,さやいんげん	780	31.1	35.3
26~27			中間考査(給食はありません)						
30	月	○	ハヤシライス さいころサラダ くだもの(ぶどう)	★牛乳,豚肉	米,米粒麦,油,三温糖,小麦粉, ★バター,★生クリーム, じゃがいも,さつまいも,砂糖	生姜,にんにく,玉葱, 人参,マッシュルーム水煮, トマトピューレ,きゅうり, 粒コーン缶,★ぶどう	794	23.7	22.1

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

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作るっちい☆



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月分平均	775	31.3
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5