



令和7年度 9月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《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 脂質	
2	火	○	●リクエスト給食 わかめご飯	●鶏の唐揚げ ゆで野菜のごま和え さつま芋のみそ汁	★牛乳、炊き込みわかめ、 鶏もも肉、★赤みそ(辛)、 ★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 でんぶん、揚げ油、砂糖、 ごま油、白すりごま、 さつまいも	生姜、にんにく、キャベツ、青菜、 もやし、玉葱、白菜	802 kcal 29.1 g 28.2 g	
3	水	○	黒砂糖コッペ	かぼちゃグラタン レンズ豆のスープ	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、 ★ピザチーズ、レンズ豆、豚肉	★黒砂糖パン、炒め油、薄力粉、 ★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	817 kcal 34.2 g 31.9 g	
4	木	○	ご飯	手作りなめたけ さばの香味焼き 肉じゃが	★牛乳、★さば、 ★白みそ(辛)、豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、炒め油、じゃがいも	えのきたけ、たけのこ水煮、生姜、 にんにく、長葱、糸こんにゃく、 玉葱、人参、冷凍グリーンピース	772 kcal 36.6 g 20.6 g	
5	金	○	ツナ人参ご飯	和風卵焼き だいこんと油揚げのみそ汁	★牛乳、ツナ油漬、鶏ひき肉、 ★たまご、★油揚げ、 ★赤みそ(辛)、★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、じゃがいも、油	人参、玉葱、大根、えのきたけ、青菜	778 kcal 33.5 g 30.2 g	
8	月	○	チキンカレーライス	海藻サラダ くだもの(梨)	★牛乳、鶏肉、 海藻ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、じゃがいも、薄力粉、 油、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、梨	780 kcal 22.8 g 22.1 g	
9	火	○	●重陽の節句の行事食 栗入りおこわ	秋鮭の塩麹焼き 菊花あえ みそ汁	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、秋鮭、 ★豆腐、生わかめ、 ★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、もち米、 むき栗、砂糖、黒ごま	人参、キャベツ、青菜、もやし、 ★菊のり、大根、玉葱、えのきたけ	773 kcal 36.7 g 25.2 g	
10	水	○	ハニートースト	さつまいものクリーム煮 コールスローサラダ	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、 ★豆乳、★ピザチーズ	★食パン、はちみつ、★バター、 さつまいも、マカロニ、炒め油、 薄力粉、油、砂糖	人参、玉葱、しめじ、キャベツ、 粒コーン缶	799 kcal 25.1 g 35.6 g	
11	木	○	ジャージャン麺 ゆで野菜添え	ガーリックポテト	★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、キャベツ、粒コーン缶	800 kcal 34.7 g 29.5 g	
12	金	○	ポテトピラフ	たらのピザ焼き 洋風卵スープ	★牛乳、ロースハム、★たら、 ★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、青菜	764 kcal 35.6 g 27.1 g	
15	月	敬老の日							
16	火	○	◆鉄分強化メニュー 中華丼	◆生揚げの坦々スープ くだもの(ハウスみかん)	★牛乳、豚肉、いか、鶏肉、 ★冷凍生揚げ、★赤みそ(辛)、 ★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、でんぶん、ごま油、 油、練りごま	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、小松菜、★みかん	779 kcal 30.4 g 25.3 g	
17	水	○	ふかのセルフ フィッシュバーガー	チキンポトフ ヨーグルト	★牛乳、★ふか、鶏肉、 ★ヨーグルト	★ショートニングパン、 薄力粉、ソフトパン粉、 揚げ油、炒め油、じゃがいも	生姜、にんにく、セロリー、人参、 玉葱、キャベツ、粒コーン缶	791 kcal 39.3 g 29.1 g	
18	木	○	親子丼	豚汁 くだもの(ぶどう 食べ比べ)	★牛乳、鶏肉、★たまご、豚肉、 ★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、でんぶん、炒め油、 じゃがいも	玉葱、たけのこ水煮、 冷凍グリーンピース、人参、大根、 長葱、青菜、ぶどう(巨峰・マスカット)	775 kcal 32.3 g 22.3 g	
19	金	○	●食育の日メニュー (沖縄料理) タコライス	もずくスープ くだもの(パイナップル)	★牛乳、豚ひき肉、 ★大豆ミート、★大豆、 ★ピザチーズ、もずく、鶏肉、 ★豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、★パイナップル缶	815 kcal 35.3 g 23.7 g	
22	月	○	麦ご飯	鶏肉と大豆の中華炒め 中華風コーンスープ	★牛乳、鶏肉、★大豆、 ★赤みそ(辛)、★たまご	学校給食用無洗米、押麦、 炒め油、砂糖、でんぶん	生姜、人参、キャベツ、 たけのこ水煮、長葱、にんにく、 大根、青菜、玉葱、 クリームコーン缶、粒コーン缶	772 kcal 31.1 g 23.4 g	
23	火	秋分の日							
24	水	○	かけわかめうどん	きゃべつのあっさりおひたし 大学芋	★牛乳、生わかめ、豚肉	うどん、油、砂糖、さつまいも、 揚げ油、水あめ、黒ごま	人参、長葱、白菜、干し椎茸、 キャベツ、もやし	755 kcal 24.9 g 18.7 g	
25	木	中間考査のため、給食無し							
26	金	中間考査のため、給食無し							
29	月	○	なすとトマトの スパゲッティ	さいころサラダ サイダーポンチ	★牛乳、豚ひき肉、 ★赤みそ(辛)、寒天(缶)	スパゲッティ、油、炒め油、 砂糖、じゃがいも	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、粒コーン缶、きゅうり、 黄桃缶、みかん缶、りんご(缶詰)	755 kcal 27.9 g 20.8 g	
30	火	○	ご飯	のりの佃煮 小いわしの漬揚げ 生揚げと玉ねぎのうま煮	★牛乳、のり、★小いわし、 豚肉、★冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、でんぶん、薄力粉、 揚げ油、炒め油	生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮、 こんにゃく、冷凍グリーンピース	836 kcal 37.4 g 29.2 g	

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。

★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎給食委員でリクエスト給食のアンケートを行いました。2日は、全校リクエスト・主菜の第1位「から揚げ」が出ます。

◎9月9日は「重陽の節句の行事食」です。栗や菊などの秋の食材を取り入れています。

◎9月16日は「◆鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

◎9月19日は「食育の日メニュー」です。毎月19日は食育の日です。今月は、沖縄県の郷土料理です。

2学期もマナーを守り、
楽しい給食時間に
するっちい



	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月平均	786	32.2
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4