



令和8年度 9月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価	
				《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 (kcal)	たんぱく質 (g)
2	水	鮭のセルフフィッシュバーガー キャベツ入りポトフ くだもの(黄桃)	○	★牛乳、鮭、鶏肉	★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、黄桃缶ハーフ	791	38.5
3	木	【鉄分強化献立】 変わり親子丼 もずくとじゃがいものみそ汁 くだもの(梨)	○	★牛乳、鶏肉、 ★高野豆腐ダイスカット、 ★たまご、もずく、★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、じゃがいも	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、 青菜、★梨	756	31.7
4	金	【リクエスト給食】 チキンカレーライス 海藻サラダ セレクトアイス	○	★牛乳、鶏肉、 海藻ミックス(乾燥)、 ★バニラアイス(乳・生卵)	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、じゃがいも、薄力粉、 ★バター、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、 ★シャーベット(みかん、りんご)	867	24.9
7	月	【鉄分強化献立】 わかめご飯 ししゃもフライ 和風ドレッシングサラダ 根菜のごまみそ汁	○	★牛乳、炊き込みわかめ、 ★ししゃも、★冷凍生揚げ、 ★赤みそ(辛)、★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 薄力粉、ソフトパン粉、揚げ油、 油、砂糖、じゃがいも、練りごま、 白すりごま	キャベツ、人参、粒コーン缶、生姜、 にんにく、こんにゃく、大根、 ごぼう、長葱	857	32.8
8	火	【とれたて村給食】 キムチチャーハン ポテトオムレツ 駒ヶ根市産しめじ入りスープ	○	★牛乳、★豚肉、★たまご、 ★ピザチーズ、★調理用牛乳、 鶏肉、生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、白ごま、じゃがいも、 ★生クリーム、油	玉葱、人参、白菜キムチ、ピーマン、 セロリー、キャベツ、粒コーン缶、 しめじ	757	34.1
9	水	【重陽の節句の行事食】 栗入りおこわ 秋鮭の塩麹焼き 菊花和え みそ汁	○	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、★秋鮭、 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、白玉麴	人参、キャベツ、青菜、★菊のり、 大根、玉葱、えのきたけ	764	35.2
10	木	なすとトマトのスパゲティ さいころサラダ くだもの(ハウスみかん)	○	★牛乳、鶏ひき肉、★赤みそ(辛)、 ★ピザチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、 炒め油、砂糖、油、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、 ★みかん	747	29.4
11	金	ミルクパン かぼちゃグラタン レンズ豆のスープ	○	★牛乳、鶏ひき肉、★調理用牛乳、 ★ピザチーズ、レンズ豆、鶏肉	★ミルクパン、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	794	32.6
14	月	鶏肉と大豆の野菜あんかけ丼 中華風コーンスープ くだもの(ぶどう 食べ比べ)	○	★牛乳、鶏肉、★大豆、 ★赤みそ(辛)、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 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、 ★巨峰、★シャインマスカット	762	29.9
15	火	ご飯 手作りなめたけ さばの香味焼き 肉豆腐	○	★牛乳、★さば、★白みそ(辛)、 ★冷凍豆腐、★豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 油	えのきたけ、たけのこ水煮、生姜、 にんにく、長葱、玉葱、人参、 糸こんにゃく	791	39.3
16	水	ツナチーズトースト キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	○	★牛乳、★ツナ油漬、 ★ピザチーズ、★豚肉、白いんげん	★無塩食パン、砂糖、油、炒め油、 じゃがいも、★バター、薄力粉、 赤ざらめ	玉葱、★レモン(果汁)、キャベツ、 人参、きゅうり、粒コーン缶、 セロリー、マッシュルーム水煮、 トマトピューレ	748	34.9
17	木	ジャージャン麺 ゆで野菜添え ガーリックポテト	○	★牛乳、鶏ひき肉、★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、キャベツ、きゅうり、 粒コーン缶	788	36.0
18	金	中間考査 ◆給食はありません◆						
21	月	敬老の日						
22	火	休日						
23	水	秋分の日						
24	木	ポテトピラフ たらのピザ焼き 洋風卵スープ	○	★牛乳、鶏ひき肉、★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、きくらげ、青菜	763	35.5
25	金	【十五夜献立・SDGs献立】 ご飯 エコふりかけ 肉じゃが お月見団子(きなこ)	○	★牛乳、★けずりぶし、★豚肉、 ★きな粉	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 炒め油、じゃがいも、白玉粉	糸こんにゃく、玉葱、人参、 冷凍グリーンピース、かぼちゃ	777	28.3
28	月	【鉄分強化献立】 中華丼 生揚げの担々スープ くだもの(冷凍みかん)	○	★牛乳、鶏肉、★いか、鶏ひき肉、 ★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、 チンゲンサイ、小松菜、 ★冷凍みかん	780	29.6
29	火	わかめうどん ポテトビーンズ フルーツポンチ	○	★牛乳、生わかめ、鶏肉、★大豆、 寒天缶	うどん、油、砂糖、揚げ油、 でんぶん、じゃがいも	人参、長葱、玉葱、白菜、りんご缶、 黄桃缶、みかん缶	753	27.0
30	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、 ★ピザチーズ	★食パン、はちみつ、★バター、油、 さつまいも、炒め油、薄力粉、砂糖	人参、玉葱、しめじ、キャベツ、 粒コーン缶	754	24.6

※ 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。

◎3日は「鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で、高野豆腐を使っています。

◎給食委員でリクエスト給食のアンケートを行いました。4日は、全校リクエスト・デザート第1位「アイス」が出ます。

また、バニラアイス・みかんシャーベット・りんごシャーベットのセレクト給食になっています。

◎7日・28日は「鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で、生揚げを使っています。

◎8日は「とれたて村給食」です。長野県駒ヶ根市から「しめじ」が届きます。

◎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使っています。

◎25日は「十五夜献立・SDGs献立」です。お月見団子が出ます。また、肉じゃがのだしで使用した削り節を
ふりかけに再利用しています。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平 均	779	32.0
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4