

9月 給食献立表

令和7年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質
	主食	飲み物	おかず				
2火	高野豆腐入りあぶたま丼	MILK	ごまだれサラダ ラッキースター入り サイダーポンチ	米,砂糖,でんぷん,白すりごま,ごま油,油	高野豆腐,鶏肉,★たまご,油揚げ,寒天(缶),★牛乳	玉葱,粒コーン缶,人参,キャベツ,小松菜,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,★ナタデココ	814 kcal 28.6 g 24.6 g 121.3 g
3水	きなこ揚げパン	MILK	ワンタンスープ さいころサラダ 果物(冷凍みかん)	★ミルクパン,砂糖,★揚げ油,★ウェーブワンタン,炒め油,ごま油,じゃがいも,油	きな粉,豚肉,★牛乳	人参,りょくとうもやし,しめじ,長葱,白菜,小松菜,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,冷凍みかん	749 kcal 28.0 g 29.6 g 102.2 g
4木	麦ご飯	MILK	赤魚の香味焼 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのおひたし	米,★押麦,砂糖,ごま油,白ごま,じゃがいも,炒め油,三温糖,でんぷん	★あかうお,豚ひき肉,大豆ミート,★花かつお(ソフト削り),★牛乳	生姜,玉葱,人参,冷凍さやいんげん,キャベツ,小松菜	730 kcal 32.6 g 15.3 g 122.8 g
5金	味噌ラーメン	MILK	大学芋	★中華めん,炒め油,砂糖,白ごま,練りごま,ラード,ごま油,さつまいも,★揚げ油,水あめ,黒ごま	豚肉,赤みそ,★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,★たけのこ水煮,にら,粒コーン缶,長葱	765 kcal 27.1 g 19.9 g 128.2 g
8月	チンジャオロースー丼	MILK	わかめと卵のスープ パインゼリー	米,★米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん,白ごま	豚肉,生わかめ,冷凍豆腐,★たまご,粉寒天,★牛乳	生姜,にんにく,★たけのこ水煮,人参,玉葱,ピーマン,干し椎茸,えのきたけ,パイン缶,パイン濃縮還元ジュース	735 kcal 28.4 g 18.6 g 115.9 g
9火	麦ご飯	MILK	中華風卵焼き キムチ味噌スープ 果物(梨)	米,★押麦,ごま油,白ごま,砂糖,でんぷん,炒め油,トック,三温糖	冷凍豆腐,豚ひき肉,大豆ミート,★たまご,豚肉,冷凍生揚げ,赤みそ,白みそ,★牛乳	人参,にら,長葱,干し椎茸,白菜キムチ,きくらげ,チンゲンサイ,梨	805 kcal 32.5 g 23.5 g 118.6 g
10水	コッペパン(いちごジャム)	MILK	かぼちゃのグラタン ビーンズサラダ	★ミルクパン,いちごジャム(個),炒め油,★小麦粉,★バター,油,砂糖	鶏肉,★調理用牛乳,★ピザチーズ,蒸し大豆,レンズ豆,★牛乳	かぼちゃ,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,枝豆	769 kcal 30.9 g 32.4 g 100.9 g
11木	和風スープ スパゲティー	MILK	ピザまん風蒸しパン	★スバグッティ,油,炒め油,★バター,でんぷん,★薄力粉,砂糖	ベーコン,鶏肉,★いか,★ピザチーズ,★牛乳	玉葱,人参,長葱,ぶなしめじ,エリンギ,白菜,にんにく,ポイルトマト	798 kcal 32.3 g 26.0 g 117.4 g
12金	まごわやさしい献立(敬老祝い)						745 kcal
	鯛めし	MILK	沢煮椀 小松菜とわかめのじゃこごまあえ もち麦いももち	米,炒め油,でんぷん,練りごま,砂糖,白ごま,じゃがいも,★押麦	★まだい,油揚げ,豚肉,乾燥わかめ,★ちりめんじゃこ,★ピザチーズ,★牛乳	人参,大根,★たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,小松菜,キャベツ	31.8 g 20.6 g 113.2 g
16火	チキンカレーライス	MILK	大豆の甘辛サラダ 黄桃ヨーグルト	米,★米粒麦,炒め油,じゃがいも,★バター,油,★小麦粉,砂糖	鶏若鶏肉胸,★ピザチーズ,★ちりめんじゃこ,大豆,★プレーンヨーグルト,★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,福神漬,きゅうり,キャベツ,粒コーン缶,黄桃缶	883 kcal 33.3 g 24.4 g 140.4 g
17水	ダブル黒糖 ミルクトースト	MILK	ハンガリアンシチュー 白菜わかめツナサラダ 果物(冷凍みかん)	★黒砂糖食パン,★ソフトマーガリン,黒砂糖,じゃがいも,油,★小麦粉,★バター,白ごま,砂糖	★コンデンスミルク,豚肉,乾燥わかめ,★ツナ油漬,★牛乳	人参,玉葱,しめじ,トマトピューレ,生姜,小松菜,白菜,にんにく,冷凍みかん	774 kcal 26.2 g 30.0 g 112.9 g
18木	麦ご飯	MILK	にぎすの磯辺揚げ 大根とさつま揚げのきんぴら どさんこ汁	米,★押麦,★小麦粉,でんぷん,★揚げ油,ごま油,白ごま,三温糖,炒め油,じゃがいも,★バター	★にぎすドレス,★たまご,あおのり,★さつま揚げ,豚肉,冷凍生揚げ,白みそ,★牛乳	切干し大根,人参,系こんにゃく,玉葱,大根,粒コーン缶	807 kcal 31.3 g 25.8 g 116.6 g
19金	食育の日～鉄分たっぷり献立～						837 kcal
	鉄ちゃん麻婆丼	MILK	荳わかめのチョナムル 白ごまプリン	米,★米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん,白すりごま,三温糖,練りごま,★生クリーム	冷凍豆腐,豚ひき肉,レバーチップ,レンズ豆,赤みそ,冷凍きわかめ,★調理用牛乳,アガー,★牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,★たけのこ水煮,もやし,えのきたけ	31.0 g 28.6 g 119.4 g
22月	お彼岸献立						825 kcal
	萩ごはん	MILK	かつおのアーモンドかりんと揚げ けんちん汁 果物(ぶどう)	米,★赤米,黒ごま,★揚げ油,でんぷん,三温糖,★アーモンド細切り,炒め油,さつまいも	★かつお,鶏肉,冷凍生揚げ,★牛乳	生姜,にんにく,ごぼう,人参,長葱,こんにゃく,冬瓜,ぶどう	36.4 g 21.6 g 120.9 g
24水	オレンジ フレンチトースト	MILK	ビーンズシチュー アーモンドサラダ	★食パン,★バター,マーマレード,油,じゃがいも,赤ざらめ,★小麦粉,★アーモンド細切り,砂糖	★調理用牛乳,★たまご,鶏肉,ベーコン,大豆,レンズ豆,★牛乳	セロリー,人参,玉葱,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,小松菜,粒コーン缶	776 kcal 31.0 g 35.4 g 96 g
25木	かき玉うどん	MILK	りんごとさつま芋の包み揚げ	★うどん,油,炒め油,でんぷん,★春巻きの皮,さつまいも,★バター,砂糖,★生クリーム,グラニュー糖,★小麦粉,★揚げ油	鶏肉,★たまご,★調理用牛乳,★牛乳	人参,大根,こんにゃく,干し椎茸,小松菜,長葱,りんご,レモン	768 kcal 27.4 g 27.9 g 106.5 g
26金	麦ご飯	MILK	さばのねぎ味噌焼き 吉野汁 白菜のおかかあえ	米,★押麦,砂糖,★白玉麩,でんぷん,白ごま	★さば,赤みそ,鶏肉,油揚げ,★かまぼこ,★花かつお(ソフト削り),★牛乳	生姜,長葱,人参,冬瓜,系こんにゃく,かぼちゃ,みつば,小松菜,白菜	762 kcal 33.5 g 23.8 g 107.7 g
29月	チキンライス	MILK	チーズオムレツ ひよこ豆のスープ	米,油,★バター,炒め油,★生クリーム	鶏肉,鶏ひき肉,★たまご,★ダイスチーズ,★調理用牛乳,ベーコン,ひよこ豆,★牛乳	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,冷凍グリーンピース,トマトペースト,セロリー,キャベツ,小松菜	771 kcal 31.8 g 32.8 g 90 g
30火	麦ご飯 かつおふりかけ	MILK	ふかの韓国風焼き かんも汁 青のり大豆	米,★押麦,砂糖,白ごま,ごま油,さつまいも,でんぷん,★揚げ油	★粉かつお,ふか,油揚げ,赤みそ,白みそ,大豆,あおのり,★牛乳	生姜,にんにく,長葱,人参,小松菜,大根	844 kcal 37.5 g 26.2 g 115.4 g

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
 ☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
 ☆アレルギー対応食品には、★を表示しています。
 ☆学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

今月の目標: 偏食をなくそう!



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9月平均	787	31.1
板橋区中学校給食摂取基準	777~888	26.9~41.5