

9月給食献立表

令和8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水	高野豆腐入りあぶたま丼		ごまだれサラダ サイダーポンチ	米,砂糖,でんぷん,白すりごま,ごま油,油	★高野豆腐きざみ,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	814 kcal 28.6 g 24.6 g 121.2 g
3木	冷しゃぶサラダうどん		のり塩フライドポテト 型抜きチーズ	★うどん,白ごま,砂糖,じゃがいも,揚げ油	豚肉,あおのり,プロセスチーズ,牛乳	キャベツ,★もやし,きゅうり,人参,粒コーン缶,長葱,生姜	762 kcal 33.7 g 27.9 g 100.2 g
4金	ご飯		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,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,さやいんげん,キャベツ,小松菜	735 kcal 32.5 g 15.2 g 122.7 g
7月	ダブル黒糖ミルクトースト		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	784 kcal 27.5 g 30.7 g 113 g
8火	とれたて村給食の日 ～ 長野県駒ヶ根市産 しめじ ～			米,押麦,炒め油,じゃがいも,バター,油,★小麦粉,赤ざらめ,砂糖	鶏肉,ピザチーズ,プレーンヨーグルト,★油揚げ,ちりめんじゃこ,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,しめじ,セロリー,かぼちゃ,なす,きゅうり,キャベツ,★もやし,梨	866 kcal 28.5 g 30.1 g 127.4 g
	山のカレーライス		カリカリサラダ 果物(梨)				
9水	チンジャオロースー丼		わかめと卵のスープ まんまるスイートポテト	米,押麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん,白ごま,さつまいも,バター,生クリーム	豚肉,生わかめ,★冷凍豆腐,★たまご,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	806 kcal 29.4 g 22.4 g 125.8 g
10木	小松菜の菜めし		いわしのトマトチーズ焼き たっぷり野菜スープ 果物(冷凍パイン)	米,押麦,バター,ごま油,白ごま,★小麦粉,オリーブ油,炒め油	★いわし,ピザチーズ,鶏肉,ベーコン,レンズ豆,牛乳	小松菜,ポイルトマト,にんにく,玉葱,人参,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),セロリー,冷凍パイン	780 kcal 31.3 g 25.5 g 109.7 g
11金	和風スープスパゲティ		ピザまん風蒸しパン	★スパゲッティハーフ,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,水菜,にんにく,ポイルトマト	794 kcal 32.2 g 26.0 g 116.3 g
14月	オレンジフレンチトースト		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
15火	ソース焼そば		豆腐のドーナツ	★中華めん,ごま油,油,★薄力粉,砂糖,揚げ油	豚肉,あおのり,★冷凍豆腐,きな粉,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,★りょくとうもやし,ピーマン,ぶなしめじ	787 kcal 29.0 g 26.2 g 115.2 g
16水	ご飯		鮭のねぎ味噌焼き 吉野汁 白菜のおかかあえ ヨーグルト	米,砂糖,★白玉麩,でんぷん,白ごま	★鮭,赤みそ,鶏肉,★油揚げ,かまぼこ,花かつお(ソフト削り),おカヨーグルトLGG,牛乳	生姜,長葱,人参,冬瓜,糸こんにゃく,かぼちゃ,みつば,小松菜,白菜	776 kcal 37.3 g 16.7 g 118.4 g
17木	鉄分たっぷり献立			米,押麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん,白ごま	★冷凍豆腐,豚ひき肉,レバーチップ,レンズ豆,赤みそ,牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,たけのこ水煮,切干し大根,小松菜,★もやし,冷凍みかん	774 kcal 29.9 g 20.9 g 121.3 g
	鉄ちゃん麻婆丼		切り干し大根のナムル 果物(冷凍みかん)				
18金	まごわやさしい献立 (敬老祝い)			米,ごま油,じゃがいも,でんぷん,炒め油,練りごま,砂糖,白ごま,生クリーム	★まだい,★油揚げ,鶏肉,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,調理用牛乳,アガー,牛乳	人参,ごぼう,大根,糸こんにゃく,干し椎茸,長葱,小松菜,キャベツ	781 kcal 27.7 g 25.6 g 113.9 g
	鯛めし		芋もち汁 小松菜とわかめのじゃこごまあえ 抹茶ムース				
24木	お彼岸献立			米,もち米,揚げ油,でんぷん,三温糖,★アーモンド細切り,炒め油,じゃがいも	ささげ,★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	789 kcal 37.9 g 21.1 g 112.5 g
	萩ごはん		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)				
25金	ご飯		中華風卵焼き キムチ味噌スープ 果物(梨)	米,ごま油,白ごま,砂糖,でんぷん,炒め油,トッポギ,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	824 kcal 32.7 g 23.5 g 122 g
28月	黒糖コッペパン(ブルーベリージャム)		かぼちゃのグラタン ビーンズサラダ	★黒砂糖パン,ブルーベリージャム,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	765 kcal 30.4 g 31.7 g 101.9 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	788	31.2
板橋区中学校給食摂取基準	777～888	26.9～41.5