

# 9月 給食献立表

令和6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	1人あたりたんぱく質・脂質
	主食	飲み物	おかず				
3火	高野豆腐入りあぶたま丼		ごまだれサラダ カルピスポンチ	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),★カルピス,★牛乳	玉葱,粒コーン缶,人参,キャベツ,小松菜,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	828 kcal 28.6 g 24.5 g
4水	きなこ揚げパン		ワンタンスープ さいころサラダ 果物(冷凍みかん)	★米粉パン,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	741 kcal 32.0 g 30.8 g
5木	ご飯		赤魚の香味焼 肉じゃが キャベツのおひたし	米,砂糖,ごま油,白ごま,炒め油,じゃがいも	★あかうお,豚肩ロース,★花かつお,★牛乳	生姜,玉葱,糸こんにゃく,人参,さやいんげん,キャベツ,小松菜	764 kcal 33.1 g 18.7 g
6金	味噌ラーメン		大学芋	★むし中華麺,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(辛),★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,なら,粒コーン缶,長葱	766 kcal 27.6 g 21.4 g
9月	フレンチトースト		ポークビーンズ アーモンドサラダ	★国内産小麦粉食パン,砂糖,★バター,油,じゃがいも,赤ざらめ,★小麦粉,★アーモンド細切り	★調理用牛乳,★たまご,豚肉,ベーコン,★大豆,レンズ豆,★牛乳	セロリ,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	774 kcal 33.1 g 34.4 g
10火	ご飯		さばのねぎ味噌焼き 吉野汁 白菜のおかかあえ	米,砂糖,★あられ麩,でんぷん,白ごま	★さば,赤みそ(辛),鶏肉,★油揚げ,★かまぼこ,★花かつお,★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	766 kcal 33.6 g 23.7 g
11水	チンジャオロースー丼		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,★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,パインジュース	749 kcal 28.8 g 20.0 g
12木	とれたて村給食～長野県駒ヶ根市産しめじ～						
	和風スープ スパゲティ		カリカリサラダ まんまるスイートポテト	★スパゲッティ半分,油,炒め油,★バター,でんぷん,砂糖,さつまいも,★生クリーム	ベーコン,鶏肉,★いか,★油揚げ,★ちりめんじゃこ,★たまご,★牛乳	玉葱,人参,長葱,ぶなしめじ,エリンギ,水菜,小松菜,きゅうり,キャベツ,もやし,生姜,にんにく	771 kcal 31.9 g 26.7 g
13金	まごわやさしい献立(敬老祝い)						
	鯛めし		芋だんご汁 小松菜とわかめのじゃこごまあえ 抹茶ムース	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,冬瓜,糸こんにゃく,干し椎茸,長葱,小松菜,キャベツ	797 kcal 27.6 g 24.6 g
17火	お月見献立～十五夜～						
	さつま芋おこわ		くろむつの黄金焼き 沢煮椀 月見だんご	米,もち米,さつまいも,白ごま,マヨネーズ,炒め油,でんぷん,白玉団子,砂糖	★くろむつ,白みそ(辛),豚肉,★油揚げ,★きな粉,★牛乳	生姜,パセリ,大根,人参,たけのこ水煮,えのきたけ,小松菜,長葱	803 kcal 30.8 g 25.7 g
18水	ソース焼そば		豆腐のドーナツ	★むし中華麺,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	769 kcal 28.2 g 27.1 g
19木	食育の日～鉄分たっぷり献立～						
	鉄分たっぷり キーマカレーライス		大豆の甘辛サラダ みかんヨーグルト	米,★米粒麦,炒め油,砂糖,★小麦粉,油	豚ひき肉,レバーチップ,★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,セロリ,★マッシュルーム水煮,ポイルトマト,きゅうり,キャベツ,小松菜,粒コーン缶,みかん缶	864 kcal 31.0 g 27.9 g
20金	お彼岸献立						
	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)	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,さつまいも	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	806 kcal 37.7 g 21.2 g
24火	マーボー豆腐丼		切り干し大根のナムル 果物(梨)	米,★米粒麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,白ごま	★冷凍豆腐,豚ひき肉,★大豆ミート,赤みそ(辛),★牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,なら,干し椎茸,たけのこ水煮,切り干し大根,小松菜,もやし,梨	764 kcal 28.4 g 22.6 g
25水	鉄分たっぷり献立～明日は貧血検査です～						
	ピザドッグ		クラムチャウダー キャベツの甘酢和え ヨーグルト	★ショートニングパン,炒め油,じゃがいも,★バター,★小麦粉,★生クリーム,砂糖,ごま油,白ごま	ベーコン,★ピザチーズ,★あさりむきみ(冷凍),レンズ豆,★調理用牛乳,★粉チーズ,★カカオヨーグルト,★牛乳	にんにく,人参,玉葱,粒コーン缶,★マッシュルーム水煮,トマトピューレ,ピーマン,セロリ,キャベツ,小松菜	824 kcal 35.1 g 37.2 g
26木	ブックメニュー～「りんごかもしれない」より～						
	野菜たっぷり ごまだれうどん		りんごとさつま芋の包み揚げ	★冷凍うどん,油,白ごま,砂糖,練りごま,はちみつ,★春巻きの皮(生),さつまいも,★バター,★生クリーム,グラニュー糖,★小麦粉,★揚げ油	生わかめ,鶏肉,★調理用牛乳,★牛乳	もやし,人参,キャベツ,小松菜,りんご,レモン	842 kcal 29.4 g 30.3 g
27金	ご飯		中華風卵焼き キムチ味噌スープ 果物(冷凍みかん)	米,ごま油,白ごま,砂糖,でんぷん,炒め油,トッポギ,三温糖	★豆腐,豚ひき肉,★大豆ミート,★たまご,豚肉,★冷凍生揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛),★牛乳	人参,なら,長葱,干し椎茸,白菜キムチ,きくらげ,チンゲンサイ,冷凍みかん	824 kcal 33.4 g 23.8 g
30月	コッパパン (いちごジャム)		かぼちゃのグラタン ビーンズサラダ	★米粉パン,いちごジャム,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,パセリ,キャベツ,きゅうり,★枝豆	761 kcal 34.9 g 33.6 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	789	31.4
板橋区中学校給食摂取基準	777～888	26.9～41.5