

令和7年 9月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日	献立	牛乳	材 料 名			1人1日 たんぱく質
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
2火	8-1リクエスト ★チキンカレーライス じゃがいものハニーサラダ	○	牛乳,鶏肉	米,押麦,油,じゃがいも 小麦粉,バター, 揚げ油,はちみつ	にんにく,生姜,玉葱,人参, きゅうり,キャベツ	844 kcal 24.1 g
3水	防災給食 (9月1日防災の日) 釜で炊いた五目ご飯 小松菜入り卵焼き 豚汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご 鶏ひき肉,ひじき,豚肉, 豆腐,赤みそ,白みそ	米,白ごま,砂糖, ごま油, じゃがいも	人参,干し椎茸,ごぼう, たけのこ水蒸,さやいんげん, 長葱,小松菜,こんにゃく,大根	758 kcal 32.8 g
4木	スタミナサラダうどん 青のりチーズのポテトビーンズ	○	牛乳,鶏肉,大豆 粉チーズ,あおのり	うどん,ごま油,油,砂糖, 白ごま,じゃがいも, でんぷん,揚げ油	人参,もやし,キャベツ, きゅうり,生姜,にんにく, 長葱	767 kcal 32.2 g
5金	ちりめん山椒ご飯 魚の西京焼き 湯葉入りすまし汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ サバ,白みそ,鶏肉, 豆腐,湯葉,たまご	米,押麦,白ごま,三温糖, でんぷん	たけのこ水蒸,人参,長葱, 干し椎茸,小松菜	788 kcal 39.5 g
8月	7-1リクエスト ★キムチチャーハン ワンタンスープ チーズ蒸しパン	○	牛乳,豚肉,鶏肉, なると,うずら卵水蒸, たまご,調理用牛乳, クリームチーズ	米,押麦,油,ごま油, ウェーブワンタン, 薄力粉,砂糖	生姜,白菜,キムチ,玉葱, 長葱,人参,にら,白菜,小松菜	771 kcal 28.2 g
9火	重陽の節句 さつまいもご飯 小魚の磯辺揚げ 菊花和え けんちん汁	○	牛乳,油揚げ,コマイ あおのり,たまご, 鶏肉,豆腐	米,もち米, さつまいも,小麦粉, でんぷん,揚げ油, ごま油,里芋	人参,小松菜,えのきたけ, 白菜,菊のり,ごぼう, こんにゃく,大根,干し椎茸	756 kcal 31.0 g
10水	2色揚げパン(きなこ&ココア) イタリアンサラダ 鶏肉とキャベツのクリームスープ	○	牛乳,きな粉,鶏肉, 大豆,調理用牛乳	ショートニングパン, グラニュー糖,砂糖, 揚げ油,じゃがいも, 小麦粉,バター,生クリーム	キャベツ,きゅうり,人参, にんにく,玉葱	752 kcal 26.3 g
11木	メキシカンピラフ 白身魚のチーズ焼き 白菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,ホキ, 調理用牛乳,ビザチーズ ベーコン,ひよこ豆	米,押麦,油,バター, 薄力粉,生クリーム	玉葱,人参,粒コーン缶, マッシュルーム水蒸, トマトソース,ピーマン, にんにく,ほうれんそう,白菜	767 kcal 32.2 g
12金	五目あんかけ焼きそば 海藻サラダ もちもちじゃがいも	○	牛乳,豚肉,いか,かまぼこ, うずら卵水蒸,海草ミックス, 調理用牛乳	中華めん,ごま油, でんぷん,油,砂糖, じゃがいも,揚げ油, 三温糖	生姜,にんにく,玉葱, 干し椎茸,たけのこ水蒸, 人参,キャベツ,ぶなしめじ, もやし,チンゲンサイ, きゅうり,粒コーン缶	810 kcal 32.1 g
16火	まごわやさしい 献立	○	牛乳,サワラ,ひじき, さつまいも,大豆,豚肉, 豆腐,油揚げ, 白みそ,赤みそ	米,押麦,三温糖,ごま油, 白ごま,油,砂糖, さつまいも	にんにく,生姜,長葱,人参, 糸こんにゃく,大根, 干し椎茸,こんにゃく	800 kcal 35.3 g
17水	鉄分たっぷりメ ニュー Fe	○	牛乳,アサリ,イタヤ貝, ベーコン,ひよこ豆, 調理用牛乳,たまご	黒砂糖パン,油,砂糖, じゃがいも,小麦粉, バター,生クリーム	キャベツ,人参,きゅうり, 粒コーン缶,セロリ, 玉葱,かぼちゃ	760 kcal 28.8 g
18木	鉄分たっぷりメ ニュー Fe	○	牛乳,カツオ,大豆, 鶏ひき肉,冷凍生揚げ, 白みそ,赤みそ	米,押麦,でんぷん, 揚げ油,油,砂糖, ごま油,練りごま	生姜,玉葱,人参,干し椎茸, ピーマン,長葱,小松菜, にんにく	812 kcal 37.1 g
19金	ハヤシライス タピオカフルーツポンチ	○	牛乳,豚肉	米,押麦,油,じゃがいも, 赤ざらめ,バター, 薄力粉,生クリーム, タピオカパール,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム水蒸, トマトピューレ,グリーンピース 黄桃缶,りんご缶,みかん缶, レモン汁	824 kcal 22.5 g
22月	9-2リクエスト ★みそラーメン キャラメルポテト	○	牛乳,豚肉,赤みそ, 調理用牛乳	中華めん,ごま油, 炒め油,バター, さつまいも,揚げ油, グラニュー糖,生クリーム	にんにく,生姜,干し椎茸, 玉葱,人参,キャベツ,もやし, にら	781 kcal 25.5 g
24水	親子丼 カリカリじゃこサラダ くだもの	○	牛乳,鶏肉,たまご, ちりめんじゃこ	米,押麦,油,砂糖, でんぷん,ごま油,白ごま	玉葱,人参,糸こんにゃく, 干し椎茸,わけぎ,キャベツ, きゅうり,小松菜,梨	773 kcal 31.3 g
25木	四川豆腐丼 糸寒天のサラダ 米粉のポテトドーナツ	○	牛乳,豚肉,冷凍豆腐, 生わかめ,糸寒天, たまご,調理用牛乳	米,押麦,油,砂糖,ごま油, でんぷん,白ごま, 製菓用米粉,じゃがいも, バター,揚げ油,粉砂糖	にんにく,生姜,人参, たけのこ水蒸,ザーサイ, 長葱,ぶなしめじ, チンゲンサイ,キャベツ, もやし,きゅうり,玉葱	824 kcal 29.6 g
26金	麦ご飯 チーズタッカルビ 卵入り野菜スープ	○	牛乳,鶏肉, ビザチーズ,たまご	米,押麦,砂糖,油, さつまいも,トッポギ, でんぷん,白ごま, ごま油	生姜,にんにく,白菜,キムチ, キャベツ,長葱,にら,干し椎茸, 玉葱,たけのこ水蒸,人参, 大根,チンゲンサイ	772 kcal 28.2 g
29月	はちみつレモントースト 小松菜とツナのサラダ ポークビーンズ りんごゼリー	○	牛乳,ツナ油漬,豚肉, 大豆,アガー	食パン,バター, はちみつ,油,砂糖, じゃがいも,薄力粉	レモン汁,キャベツ,小松菜, にんにく,生姜,玉葱,人参, トマトピューレ,りんごジュース	784 kcal 27.6 g
30火	麦ご飯 魚の玉葱ソース 華風野菜 かきたま汁	○	牛乳,アジ,鶏肉, たまご,豆腐	米,押麦,でんぷん, 揚げ油,油,三温糖, 砂糖,ごま油	玉葱,大根,きゅうり, キャベツ,にんにく,長葱, 小松菜,人参,えのきたけ, 干し椎茸	745 kcal 32.5 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9月分平均	784	30.4
板橋区学校給食摂取基準	772~ 888	25.1 ~44.4

