



令和8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			エネルギー
				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	たんぱく質
2水		チキンカレーライス 海藻サラダ くだもの	○	牛乳,鶏肉 海藻ミックス	米,押麦,油,じゃがいも 小麦粉,バター,ごま油 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参 きゅうり,キャベツ,もやし メロン	818 kcal 24.3 g
3木	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 ヨーグルト	○	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 ヨーグルト	米,白ごま,砂糖,ごま油 油,じゃがいも	人参,干し椎茸,ごぼう たけのこ水煮,さやいんげん 長葱,小松菜,こんにゃく 大根	823 kcal 35.3 g
4金	★7年2組リクエスト	★味噌ラーメン キャラメルポテト	○	牛乳,豚肉,なると 赤みそ,調理用牛乳	中華めん,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	843 kcal 26.7 g
7月	鉄分たっぷりメニュー Fe	黒糖セサミトースト 小松菜とツナのサラダ ポークビーンズ	○	牛乳,ツナ油漬,豚肉 大豆	黒砂糖食パン,バター 黒砂糖,練りごま 白すりごま,油,砂糖 じゃがいも,薄力粉	キャベツ,小松菜,にんにく 生姜,玉葱,人参 トマトピューレ	817 kcal 29.3 g
8火		四川豆腐丼 糸寒天のサラダ かぼちゃプリン	○	牛乳,豚肉,冷凍豆腐 生わかめ,糸寒天 調理用牛乳,たまご	米,押麦,油,砂糖 ごま油,でんぷん 白ごま,生クリーム	にんにく,生姜,人参 たけのこ水煮,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,かぼちゃペースト	818 kcal 30.9 g
9水	重陽の節句	芋栗ご飯 小魚の磯辺揚げ 菊花和え けんちん汁	○	牛乳,油揚げ,ニギス あおのり,たまご,鶏肉 ちらしかまぼこ,豆腐	米,もち米,さつまいも 栗,小麦粉,でんぷん 揚げ油,ごま油,里芋	小松菜,人参,えのきたけ もやし,菊のり,ごぼう こんにゃく,大根,干し椎茸	768 kcal 32.3 g
10木	鉄分たっぷりメニュー Fe	麦ご飯 かつおの酢豚風 キムチ味噌スープ くだもの	○	牛乳,かつお,大豆,豚肉 豆腐,白みそ	米,押麦,でんぷん 揚げ油,油,砂糖,トック 三温糖,ごま油	生姜,玉葱,人参,干し椎茸 ピーマン,白菜キムチ えのきたけ,チンゲンサイ 長葱,梨	836 kcal 36.9 g
11金	とれたて村 長野県産しめじ	照り焼きチキンとしめじのスパゲッティー フレンチサラダ ガトーショコラ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉 刻みのり,たまご 調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油,でんぷん 揚げ油,三温糖,油,砂糖 バター,グラニュー糖 米粉,チョコレート,粉砂糖	にんにく,玉葱,ごぼう しめじ,生姜,キャベツ,人参 小松菜,粒コーン缶	766 kcal 28.7 g
14月	★8年1組リクエスト 鉄分たっぷりメニュー Fe	★きな粉揚げパン イタリアンサラダ クラムチャウダー	○	牛乳,きな粉,あさり 小柱,ベーコン,大豆 調理用牛乳	米粉ミックス粉パン 砂糖,揚げ油,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,セロリ,玉葱	779 kcal 35.8 g
15火	京都府の料理	ちりめん山椒ご飯 魚の西京焼き 湯葉入りすまし汁 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳,ちりめんじゃこ さわら,白みそ,鶏肉 豆腐,湯葉,たまご アガー,調理用牛乳	米,押麦,白ごま,三温糖 でんぷん,砂糖 生クリーム	たけのこ水煮,人参,長葱 干し椎茸,小松菜	869 kcal 41.2 g
16水	★7年1組リクエスト	ホイコーロー丼 さいころポテトサラダ ★白玉入りフルーツサイダーボンチ	○	牛乳,豚肉,ハ丁みそ 赤みそ,寒天	米,押麦,炒め油,砂糖,でん ぷん,じゃがいも,油,ごま 油,白玉団子	にんにく,生姜,キャベツ 人参,玉葱,ピーマン,パプリカ たけのこ水煮,粒コーン缶 きゅうり,黄桃缶,パイン缶 みかん缶	839 kcal 28.3 g
17木		ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ くだもの	○	牛乳,豚ひき肉 大豆ミート,ハ丁みそ 赤みそ,大豆,あおのり	中華めん,油,ごま油 砂糖,でんぷん じゃがいも,揚げ油	もやし,きゅうり,にんにく 生姜,玉葱,長葱,人参 たけのこ水煮,干し椎茸 ぶどう	782 kcal 33.3 g
18金	まごわやさしい 献立	麦ご飯 魚のピリ辛焼き ひじきの旨煮 さつま汁	○	牛乳,さば,ひじき さつま揚げ,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 小松菜	833 kcal 36.0 g
24木	★8年2組リクエスト	★キムチチャーハン 春雨と豆腐のスープ 焼きチーズケーキ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐 生わかめ,うすら卵水煮 クリームチーズ ヨーグルト,たまご	米,押麦,ごま油,油 緑豆春雨,白ごま 小麦粉,生クリーム,砂糖	生姜,白菜キムチ,玉葱 長葱,人参,にら,小松菜 レモン果汁	773 kcal 28.1 g
25金	十五夜	お月見うどん 魚の天ぷら お月見ゼリー	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ 油揚げ,うすら卵水煮 ホキ,たまご,粉寒天	うどん,油,里芋 でんぷん,強力粉 揚げ油,砂糖	大根,人参,白菜,長葱 小松菜,干し椎茸 ぶどうジュース,黄桃缶	812 kcal 38.7 g
28月		親子丼 切り干し大根のピリ辛和え オレンジゼリー	○	牛乳,鶏肉ミックス たまご,アガー	米,押麦,油,砂糖 でんぷん,白ごま,ごま油	玉葱,人参,糸こんにゃく 干し椎茸,わけぎ,切干し大根 小松菜,もやし,生姜 オレンジジュース	789 kcal 28.5 g
29火		メキシカンピラフ 魚のマヨネーズ焼き 白菜のスープ くだもの	○	牛乳,鶏肉ミックス メルルーサ,白みそ ベーコン,ウィンナー 大豆	米,押麦,油,バター マヨネーズ じゃがいも,油	玉葱,人参 マッシュルーム水煮 トマトジュース,ピーマン 白菜,ぶどう	760 kcal 34.2 g
30水	鉄分たっぷりメニュー Fe	ご飯 魚の玉葱ソース ごまあえ 冬瓜のみそ汁	○	牛乳,あじ,豆腐,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,でんぷん,揚げ油,油 三温糖,白すりごま 砂糖,じゃがいも	玉葱,小松菜,人参,もやし こんにゃく,冬瓜,長葱	790 kcal 31.8 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	806	32.2
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4