令和7年度 9月献立

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質
2 火	中華丼 小松菜とベーコンのサラダ ◇サイダーボンチ ◇リクエスト給食	○	豚肉,いか,★むきえび,★うずら卵水煮,ベーコン,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,でんぷん,ごま油,油,★白ごま,★白すりごま	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,白菜,チンゲンサイ,小松菜,もやし,黄桃缶,パイン缶,みかん缶,★りんご缶詰	857 kcal 32.8 g 23.5 g
3 水	黒砂糖パン かぼちゃグラタン 卵とトマトのスープ	○	鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ,★たまご,牛乳	★黒砂糖パン,炒め油,★小麦粉,油,★バター,★マカロニ,★ソフトパン粉,でんぷん	かぼちゃ,玉葱,マッシュルーム水煮,人参,ポイルトマト,小松菜	840 kcal 35.7 g 36.8 g
4 木	麦ごはん かつおのふりかけ ひじき入り卵焼き いもこん煮 絵本のまね板橋	○	粉かつお,鶏ひき肉,★たまご,ひじき,鶏肉,牛乳	米,米粒麦,三温糖,★白ごま,炒め油,里芋	玉葱,たけのこ水煮,赤ピーマン,干し椎茸,ごぼう,人参,こんにゃく,小松菜	771 kcal 34.3 g 24.9 g
5 金	あさりのクリームスパゲティ グリーンサラダ ◇さくらんぼパイ ◇ブックメニュー「はらぺこあおむし」	○	鶏肉,あさりむきみ(冷凍),★むきえび,調理用牛乳,クリームチーズ,牛乳	★スパゲッティ,オリーブ油,炒め油,生クリーム,★小麦粉,油,★バター,三温糖,★パイ皮,さくらんぼジャム	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,粒コーン,ほうれんそう,きゅうり,キャベツ	885 kcal 32.1 g 41.0 g
8 月	チリビーンズドッグ コーンと白菜のクリームスープ 青のりポテトフライ	○	豚ひき肉,大豆,ピザチーズ,鶏肉,調理用牛乳,あおのり,牛乳	★コッペパン,炒め油,三温糖,じゃがいも,油,米粉,★クリーム,揚げ油	玉葱,トマトピューレ,にんにく,人参,白菜,マッシュルーム水煮,小松菜,粒コーン	804 kcal 35.1 g 37.4 g
9 火	麦ごはん 魚の照り焼き 呉汁 ◇菊花あえ ◇重陽の日	○	魚,豚肉,大豆,白みそ,赤みそ,冷凍豆腐,油揚げ,牛乳	米,米粒麦,三温糖,でんぷん,炒め油,じゃがいも,★白ごま	にんにく,生姜,ごぼう,大根,人参,こんにゃく,長葱,小松菜,キャベツ,もやし,きくの花	750 kcal 37.9 g 19.8 g
10 水	◇きのみそうどん とり天 いかのおかか和え ◇旬の食材 きのこ	○	豚肉,白みそ,赤みそ,油揚げ,かまぼこ,鶏ささみ,★たまご,いか,花かつお,牛乳	★うどん,油,★小麦粉,揚げ油,三温糖,ごま油	人参,エリンギ,しめじ,舞茸,なめこ,小松菜,白菜,きゅうり,大根	754 kcal 40.6 g 31.7 g
11 木	じゃこわかめごはん 魚のカレー揚げ めかぶ卵スープ	○	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ,魚,★たまご,めかぶわかめ,冷凍豆腐,牛乳	米,米粒麦,★白ごま,★小麦粉,揚げ油,でんぷん	人参,小松菜,長葱	748 kcal 35.1 g 24.7 g
12 金	萩ごはん さばのみそ煮 田舎汁	○	小豆,さば,赤みそ,鶏肉,油揚げ,牛乳	米,もち米,★白ごま,三温糖,炒め油,じゃがいも,でんぷん	枝豆,長葱,生姜,大根,人参,こんにゃく,小松菜	801 kcal 35.8 g 28.2 g
16 火	◇キムチチャーハン わかめのスープ ◇鉄分ビーンズ ◇リクエスト給食 貧血検査 ◇鉄分強化献立	○	豚肉,★むきえび,鶏肉,★たまご,冷凍豆腐,生わかめ,大豆,高野豆腐,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,★白ごま,でんぷん,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜キムチ,長葱,もやし	824 kcal 37.0 g 29.3 g
17 水	炊き込みおこわ 厚揚げのサラダ さつま汁	○	鶏肉,生揚げ,豚肉,冷凍豆腐,赤みそ,白みそ,大豆,油揚げ,牛乳	米,もち米,炒め油,三温糖,でんぷん,揚げ油,ごま油,★白ごま,★白すりごま,さつまいも	人参,たけのこ水煮,干し椎茸,冷凍グリーンピース,生姜,キャベツ,きゅうり,大根,こんにゃく,小松菜,長葱	864 kcal 33.0 g 30.4 g
18 木	コメッコカレー フレンチサラダ くだもの(梨)	○	豚肉,ピザチーズ,牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,米粉,油,赤ざらめ,オリーブ油,三温糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,キャベツ,きゅうり,粒コーン,梨	866 kcal 28.9 g 28.8 g
19 金	◇タレカツ丼 ◇串麩入りのつべい汁 野菜の甘酢和え ◇食育の日 郷土料理:新潟県	○	豚ロース,★たまご,鶏肉,牛乳	米,米粒麦,★小麦粉,★ソフトパン粉,★生パン粉,揚げ油,赤ざらめ,でんぷん,炒め油,里芋,★焼き豆腐,三温糖	生姜,ごぼう,大根,人参,こんにゃく,長葱,もやし,きゅうり	862 kcal 32.0 g 27.8 g
22 月	◇しょうゆラーメン 大学芋 巨峰 ◇リクエスト給食	○	豚肉,なると,生わかめ,油揚げ,牛乳	★中華めん,炒め油,ごま油,さつまいも,揚げ油,三温糖,水あめ,★黒ごま	にんにく,生姜,玉葱,人参,もやし,キャベツ,水煮メンマ,長葱,ぶどう	749 kcal 29.3 g 22.8 g
24 水	セルフ大豆クロックサンド ワンタンスープ キャベツのマリネ	○	豚ひき肉,大豆,★たまご,豚肉,★うずら卵水煮,生わかめ,牛乳	★丸パン,炒め油,三温糖,じゃがいも,ポテトパウダー,★小麦粉,★ソフトパン粉,★生パン粉,揚げ油,★ウェーブワンタン,ごま油,オリーブ油	玉葱,人参,生姜,にんにく,白菜,長葱,キャベツ	832 kcal 35.1 g 32.4 g
29 月	◇フレンチトースト ◇グヤーシュ パプリカサラダ ◇リクエスト給食 ◇世界の料理:ハンガリー	○	調理用牛乳,★たまご,豚肉,牛乳	★食パン,★バター,三温糖,炒め油,じゃがいも,★小麦粉,油,★生クリーム,オリーブ油	にんにく,人参,玉葱,トマトピューレ,きゅうり,白菜,粒コーン,赤パプリカ	743 kcal 26.8 g 31.2 g
30 火	◇さんまごはん 沢煮椀 大根サラダ ◇旬の食材 さんま	○	さんま,豚肉,牛乳	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,三温糖,★白ごま,炒め油,ごま油	生姜,ごぼう,大根,人参,長葱,小松菜,キャベツ,きゅうり	830 kcal 28.0 g 33.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
 ※食材や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9月分平均	811	33.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5