

[令和8年度9月献立表]

2026年 9月

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2 水	キムチチャーハン わかめたまごスープ ★サターアングダー	○	★リクエスト給食 豚肉、鶏肉、★たまご、★豆腐、生わかめ、調理用牛乳、牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、★白ごま、でんぶん、薄力粉、黒砂糖、油、揚げ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜キムチ、長葱	784 kcal 29.5 g 22.2 g
3 木	麦ごはん のりの佃煮 ひじき入り卵焼き いもこん煮	○	のり、鶏ひき肉、★たまご、ひじき、鶏肉、★豆腐、★油揚げ、牛乳	米、米粒麦、三温糖、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	787 kcal 33.5 g 26.0 g
4 金	ソース焼きそば 手作りアメリカンドッグ(串なし) 冷凍パイ	○	給食委員考案 夏祭りメニュー 豚肉、白ちくわ、あおのり、ウィンナー、調理用牛乳、牛乳	中華めん、ごま油、三温糖、小麦粉、ケーキックス、製菓用米粉、揚げ油	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、冷凍パイ	801 kcal 30.1 g 26.6 g
7 月	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、でんぶん	かぼちゃ、玉葱、マッシュルーム水煮、人参、ボイルトマト、小松菜	811 kcal 33.7 g 35.2 g
8 火	海鮮おこわ ハートなると入りすまし汁 和風野菜サラダ 桃ゼリー	○	給食委員考案 先生の好きなメニュー 鶏肉、★むきえび、★いか、★たこ、★あさりむきみ、★豆腐、なると、粉寒天、牛乳	米、もち米、炒め油、三温糖、油、砂糖	人参、たけのこ水煮、玉葱、えのきたけ、長葱、白菜、キャベツ、きゅうり、桃ジュース、黄桃缶	785 kcal 38.9 g 20.0 g
9 水	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 呉汁 菊花あえ	○	重陽の節句 さば(予定)、赤みそ、豚肉、★大豆、白みそ、★豆腐、★油揚げ、牛乳	米、米粒麦、三温糖、★白ごま、★練りごま、炒め油、じゃがいも	ごぼう、大根、人参、こんにゃく、長葱、小松菜、キャベツ、白菜、きくの花	817 kcal 37.3 g 28.9 g
10 木	★豚骨風ラーメン ツナサラダ 大学芋	○	★リクエスト給食 豚肉、白みそ、なると、調理用牛乳、ツナ油漬、牛乳	中華めん、炒め油、ラード、ごま油、★白ごま、三温糖、油、さつまいも、揚げ油、水あめ、★黒ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、きくらげ、長葱、小松菜	767 kcal 28.5 g 22.3 g
11 金	鶏肉としめじの炊き込みごはん カリカリ厚揚げサラダ 吉野汁	○	とれたて村給食 しめじ 鶏肉、★油揚げ、生揚げ、焼き竹輪、牛乳	米、もち米、炒め油、三温糖、でんぶん、揚げ油、ごま油、★白ごま、★白すりごま、じゃがいも	人参、干し椎茸、ごぼう、しめじ、生姜、キャベツ、きゅうり、大根、長葱、小松菜	818 kcal 32.3 g 28.6 g
14 月	高菜とじゃこのチャーハン 大豆のチリコンカン春巻き 白菜と青菜のごま醤油和え	○	豚肉、★ちりめんじゃこ、豚ひき肉、★大豆、ピザチーズ、牛乳	米、米粒麦、ごま油、炒め油、春巻きの皮、小麦粉、揚げ油、三温糖、★白すりごま	人参、高菜漬、長葱、にんにく、生姜、玉葱、ボイルトマト、トマトピューレ、白菜、小松菜	753 kcal 30.8 g 23.6 g
15 火	じゃこわかめごはん ししゃものカレー揚げ めかぶ卵スープ	○	鉄分強化献立 炊き込みわかめ、★ちりめんじゃこ、ししゃも(予定)、めかぶわかめ、★豆腐、★たまご、牛乳	米、米粒麦、★白ごま、小麦粉、揚げ油、でんぶん	人参、小松菜、長葱	756 kcal 38.1 g 24.8 g
16 水	たまごドッグ コーンと白菜のクリームスープ ひじきサラダ	○	★たまご、鶏肉、調理用牛乳、ひじき、白みそ、牛乳	コッペパン、マヨネーズ、三温糖、炒め油、じゃがいも、油、製菓用米粉、生クリーム、★白ごま	玉葱、にんにく、人参、白菜、マッシュルーム水煮、粒コーン、きゅうり、キャベツ、大根	753 kcal 28.8 g 37.9 g
17 木	ビビンバ ヤムニョムチキン トックスープ	○	給食委員考案 韓国を味わおう！ 豚ひき肉、★大豆、★高野豆腐、鶏もも肉、★たまご、牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、ごま油、★白ごま、でんぶん、揚げ油、トック	生姜、にんにく、生ぜんまい、★もやし、★だいずもやし、小松菜、人参、干し椎茸、玉葱、たけのこ水煮	887 kcal 36.6 g 31.7 g
18 金	台湾ラーメン キャラメルポテト くだもの	○	愛知県を味わおう！ 豚ひき肉、赤みそ、調理用牛乳、牛乳	中華めん、炒め油、ごま油、さつまいも、揚げ油、グラニュー糖、バター、生クリーム	にんにく、生姜、人参、玉葱、白菜、きくらげ、長葱、にら、ぶどう(予定)	770 kcal 24.7 g 23.8 g
24 木	麦ごはん、魚のみそマヨ焼き 焼き肉サラダ フルーツポンチ ミルメーク いちご	○	給食委員考案 みんなが苦手なメニューをおいしく食べよう！ たら(予定)、赤みそ、豚肉、牛乳	米、米粒麦、マヨネーズ、炒め油、三温糖、ごま油、★白ごま、油	にんにく、きゅうり、小松菜、人参、キャベツ、黄桃缶、パイ缶、みかん缶、りんご缶	808 kcal 31.9 g 20.2 g
25 金	炊き込みおこわ こんにゃくサラダ さつま汁 お月見団子	○	十五夜 鶏肉、板なしかまぼこ、豚肉、★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、油、★白ごま、さつまいも、白玉団子、でんぶん	人参、たけのこ水煮、干し椎茸、冷凍グリーンピース、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、玉葱、大根、小松菜、長葱	846 kcal 28.8 g 21.3 g
28 月	セルフゴロッケサンド ワンタンスープ キャベツのマリネ	○	ブックメニュー 「11ぴきのねことあほうどり」 豚ひき肉、★大豆、豚肉、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	754 kcal 32.2 g 26.4 g
29 火	さんまごはん 沢煮鮎 大根サラダ	○	旬の食材 さんま さんま、豚肉、牛乳	米、米粒麦、でんぶん、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	809 kcal 28.8 g 30.8 g
30 水	チキンカレーライス フレンチサラダ くだもの ★コーヒー牛乳	○	★リクエスト給食 鶏肉、ピザチーズ、コーヒー牛乳	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、小麦粉、バター、油、グラニュー糖、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(予定)	780 kcal 21.4 g 19.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の納品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。
変更の際は、給食時間の放送などでお知らせします。

9月の給食目標
偏食をなくそう！



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9月分平均	794	31.4
板橋区学校給食 摂取基準	772~888	26.9~41.5