

# 令和7年9月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
2	火	カレーライス ポイル野菜 牛乳	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉,バター,砂糖,白ごま	鶏肉,ビザチーズ,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,ポイルトマト,冷凍グリーンピース,粒コーン缶,キャベツ,もやし	821	24.2	25.9
3	水	昆布ごはん さばの味噌煮 沢煮碗、牛乳	米,白ごま,砂糖	刻み昆布,鶏肉,さつま揚げ,さば,赤みそ,白みそ,油揚げ,牛乳	人参,枝豆,生姜,長葱,大根,ごぼう,たけのこ水煮,干し椎茸,小松菜	758	37.0	28.5
4	木	鉄強化献立 ジャージャー麺 鉄ちゃんビーンズ 牛乳	むし中華めん,油,練りごま,砂糖,でんぶん,白ごま	鶏ひき肉,大豆ミート,赤みそ,大豆,高野豆腐,牛乳	もやし,きゅうりにんにく,生姜,人参,玉葱,長葱,干し椎茸,たけのこ水煮,にら	789	38.0	29.2
5	金	四川豆腐丼 中華たまごスープ くだもの(梨)、牛乳	米,油,砂糖,でんぶん	冷凍豆腐,鶏肉,生わかめ,たまご,牛乳	にんにく,生姜,人参,玉葱,長葱,チンゲンサイ,ぶなしめじ,たけのこ水煮,白菜,小松菜,きくらげ,梨	768	29.3	20.7
8	月	サバヨドック トマトポトフ ぶどうゼリー、牛乳	ミルクパン,マヨネーズ,油,じゃがいも,砂糖	さば水煮,レトルト,鶏肉,ウインナー,アガー,牛乳	ブロッコリー,マッシュルーム水煮,玉葱,セロリー,にんにく,人参,こんにゃく,キャベツ,ポイルトマト,さやいんげん,ぶどうジュース	797	28.4	38.2
9	火	重陽の節句にちなんで献立 仙台麩の卵とじ丼 菊花和え 牛乳	米,油,油,砂糖,でんぶん,白ごま	鶏肉,たまご,かまぼこ,牛乳	玉葱,キャベツ,小松菜,もやし,人参,きくの花	748	27.8	21.4
10	水	鉄強化献立 ブルコギ丼 あさりのスンドゥブ 牛乳	米,油,砂糖,でんぶん,ごま油,白ごま	鶏肉,赤みそ,あさりむきみ(冷凍),冷凍豆腐,牛乳	玉葱,もやし,人参,にら,りんご,生姜,にんにく,長葱,白菜,キムチ	794	34.3	23.5
11	木	世界の料理～インドネシア～ ナシゴレン ピリ辛豆乳スープ おかしな目玉焼き、牛乳	米,米粒麦,油,ごま油,じゃがいも,練りごま,砂糖	むきえび,鶏ひき肉,鶏肉,冷凍生揚げ,赤みそ,白みそ,豆乳,調理用牛乳,アガー,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,ピーマン,赤パプリカ,人参,小松菜,黄桃缶	759	28.4	24.1
12	金	スパゲティベスコートレ 茎わかめサラダ バナナマフィン、牛乳	スパゲティ,油,砂糖,ごま油,白ごま,小麦粉,バター	鶏肉,いか,くわかめ,おから,たまご,調理用牛乳,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,マトビュレ,キャベツ,粒コーン缶,もやし,バナナ	773	34.2	25.3
16	火	ごはん、のりの佃煮 干草焼き 肉じゃが、牛乳	米,砂糖,油,じゃがいも	のり,たまご,鶏ひき肉,鶏肉,牛乳	人参,玉葱,干し椎茸,冷凍グリーンピース,糸こんにゃく,さやいんげん	783	29.7	20.6
17	水	フレンチトースト 鶏肉のブラウンシチュー くだもの(冷凍みかん)、牛乳	食パン,砂糖,バター,油,じゃがいも,小麦粉,生クリーム	調理用牛乳,たまご,鶏肉,ひよこ豆,ビザチーズ,牛乳	にんにく,人参,玉葱,ぶなしめじ,トマトビュレ,冷凍グリーンピース,冷凍みかん	883	34.5	37.9
18	木	しょうがごはん 魚のこま味噌焼き 大平汁、牛乳	米,米粒麦,油,ごま油,白ごま,砂糖,白すりごま,里芋	油揚げ,くろむつ,白みそ,鶏肉,冷凍生揚げ,牛乳	生姜,人参,ごぼう,大根,干し椎茸,糸こんにゃく,長葱	763	32.9	25.4
19	金	チンジャオロース丼 中華風海藻サラダ 牛乳	米,油,砂糖,でんぶん,緑豆春雨,ごま油	豚肩,海藻ミックス,牛乳	生姜,にんにく,たけのこ水煮,人参,玉葱,赤パプリカ,ピーマン,きゅうり,もやし	757	28.3	21.6
22	月	奈良県の郷土料理 色ごはん ししゃもの南蛮漬け かしわのすき焼き、牛乳	米,油,砂糖,白ごま,ごま油	鶏肉,油揚げ,ししゃも,白ちくわ,冷凍豆腐,牛乳	人参,干し椎茸,ごぼう,さやいんげん,長葱,玉葱,糸こんにゃく,白菜	803	37.9	25.5
24	水	セサミビスキューパン かぼちゃのクリーム煮 くだもの(ぶどう)、牛乳	ミルクパン,あんずジャム,バター,砂糖,小麦粉,白すりごま,マカロン,じゃがいも,油,生クリーム	たまご,鶏肉,調理用牛乳,ビザチーズ,牛乳	にんにく,玉葱,人参,キャベツ,かぼちゃ,マッシュルーム水煮,小松菜,巨峰	811	27.0	33.6
25	木	冷やしごまだれうどん スティックスウィートポテト 牛乳	細うどん,油,白すりごま,練りごま,はちみつ,砂糖,さつまいも,水あめ,アーモンドハニター	鶏肉,牛乳	きゅうり,もやし,人参,キャベツ	766	26.8	27.2
26	金	カレーピラフ 白身魚のパン粉焼き さつまいものミルクスープ、牛乳	米,米粒麦,油,マヨネーズ,小麦粉,ソフトパン粉,さつまいも,でんぶん	鶏肉,メルルーサ,調理用牛乳,豆乳,牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,にんにく,キャベツ,小松菜	783	34.0	26.9
29	月	ビザドック チキンビーンズ くだもの(パイン缶)、牛乳	ミルクパン,油,じゃがいも,赤ざらめ	鶏ひき肉,ビザチーズ,鶏肉,大豆,牛乳	にんにく,人参,玉葱,粒コーン缶,マッシュルーム水煮,ピーマン,マトビュレ,セロリー,ポイルトマト,パイン缶	752	35.9	29.0
30	火	ソースフィッシュかつ丼 生揚げの味噌汁 牛乳	米,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油,砂糖,練りごま	ふか,鶏肉,冷凍生揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳	キャベツ,大根,人参,こんにゃく,長葱,小松菜	797	33.8	21.6

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

## 9月の給食目標 偏食をなくそう

成長期は多くのエネルギーが必要となります。食事の量を制限したり、好きなものばかり食べて偏った食事をしたりしていると、エネルギーに加えて成長に必要な栄養素も不足してしまいます。「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本に、「牛乳・乳製品」、「果物」もとるようにしてバランスのよい食事を心がけましょう。



区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	784	31.7
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5

## 鉄強化献立

10日は、貧血検診があります。給食では、鉄を多く含む「あさり」を使って、スンドゥブを作ります。板橋区では、鉄摂取強化のために、毎月の給食に1品以上鉄強化献立を取り入れる取り組みをしています。貧血を防ぐためには継続的に鉄を摂取することが大切です。

