



令和8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)	たんぱく質 (g)	脂質 (Kcal)		
1	火	始業式(給食なし)								
2	水	カレーライス ポイル野菜	無洗米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,製菓 用米粉,バター,砂糖,油,白ごま	鶏肉,ピザチーズ,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,きゅうり,もやし	762	24.2	18.2		
3	木	冷やしごまだれうどん さつまいも蒸しパン	細うどん,炒め油,白すりごま,練りごま, はちみつ,砂糖,小麦粉,油,さつまいも, 黒ごま	鶏肉,たまご,調理用牛乳,牛乳	きゅうり,もやし,人参,キャベツ	819	30.6	28.7		
4	金	わかめごはん ししゃもの南蛮焼き かしわのすき焼き	郷土料理 奈良県 かしわのすき焼き	無洗米,米粒麦,白ごま,でんぷん,油,砂 糖,ごま油,炒め油	炊き込みわかめ,ししゃも,鶏肉,白ちく わ,冷凍豆腐,牛乳	長葱,玉葱,人参,しらたき,白菜,えのき だけ	826	35.5	23.6	
7	月	カラフルピラフ ツナチーズオムレツ マセドアンサラダ	無洗米,油,炒め油,じゃがいも,砂糖	鶏肉,ソナ油漬,ピザチーズ,たまご,牛乳	にんにく,玉葱,人参,粒コーン缶,赤ピー マン,ピーマン,小松菜,きゅうり	760	28.8	26.8		
8	火	昆布ごはん さばの味噌煮 沢煮椀	学校給食用無洗米,白ごま,砂糖	刻み昆布,鶏肉,さつま揚げ,さばg,赤み そ(甘),白みそ(甘),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	779	39.2	30.1		
9	水	四川豆腐丼 菊花和え 抹茶ミルクゼリー	行事食 重陽の節句 菊花和え	とれたて村給食 しめじ 四川豆腐丼	無洗米,炒め油,砂糖,でんぷん,白ごま, 生クリーム	冷凍豆腐,鶏肉,アガー,調理用牛乳,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,キャ ベツ,小松菜,もやし,きくの花	801	28.2	23.9
10	木	ナシゴレン ピリ辛豆乳スープ バナナ	世界の料理 インドネシア ナシゴレン	無洗米,米粒麦,炒め油,ごま油,じゃがい も,練りごま	むきえび,鶏ひき肉,鶏肉,冷凍生揚げ,赤 みそ(辛),白みそ(辛),豆乳,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,ピーマン,赤パプリ カ,人参,小松菜,バナナ	789	29.3	23.5	
11	金	きなこ揚げパン トマトポトフ マスタードドレッシングサラダ	ミルクパン,揚げ油,砂糖,炒め油,じゃが いも,油	きな粉,鶏肉,ウィンナー,牛乳	セロリー,にんにく,人参,玉葱,キャベ ツ,ポイルトマト,冷凍グリーンピース, きゅうり,粒コーン缶	820	29.7	35.2		
14	月	チンジャオロース丼 中華風海藻サラダ 梨	無洗米,炒め油,砂糖,でんぷん,緑豆春雨 (乾),ごま油,油	豚肩肉,海草ミックス,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,梨	787	28.5	21.7		
15	火	スパゲティーベスカトーレ 荳わかめのサラダ お豆のスイートポテト風	世界の料理 イタリア	スパゲッティ,油,炒め油,砂糖,ごま油, 白ごま,薄力粉,三温糖,バター,生クリ ム,黒ごま	鶏肉,いか,くきわかめ,白花豆ペースト, 卵黄,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,トマトピューレ, キャベツ,粒コーン缶,もやし	810	35.4	30.4	
16	水	カレーミートドッグ クラムチャウダー 黄桃缶	鉄分強化献立 クラムチャウダー	コッペパン,炒め油,小麦粉,砂糖,じゃが いも,製菓用米粉,バター	豚ひき肉,大豆,ピザチーズ,あさりむき み,鶏肉,調理用牛乳,牛乳	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,し めじ,ブロッコリー,黄桃缶	753	33.9	26.8	
17	木	ごはん のりの佃煮 干草焼き 肉じゃが	無洗米,砂糖,炒め油,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,冷凍さやいんげん	784	29.7	20.6		
18	金	味噌ラーメン 鉄ちゃんビーンズ	鉄分強化献立 鉄ちゃんビーンズ	中華めん,炒め油,砂糖,でんぷん,揚げ 油,白ごま	鶏ひき肉,うすら卵,赤みそ(辛),大豆, 高野豆腐,牛乳	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,キャベ ツ,もやし,にら,粒コーン缶	777	34.9	27.4	
21	月	敬老の日								
22	火	国民の休日								
23	水	秋分の日								
24	木	さんまごはん 具だくさん練りごま入り味噌汁 オレンジ	学校給食用無洗米,でんぷん,揚げ油,砂 糖,炒め油,じゃがいも,練りごま	さんま,鶏肉,豆腐,白みそ(辛),赤みそ (辛),牛乳	生姜,人参,長葱,ごぼう,大根,こんにゃ く,小松菜,オレンジ	815	29.1	28.8		
25	金	仙台鮎の卵とし丼 お月見汁 柿	郷土料理 宮城県 仙台鮎の卵とし丼	行事食 お月見汁	無洗米,炒め油,油,砂糖,でんぷん,白 玉粉	鶏肉,たまご,かまぼこ,牛乳	玉葱,干し椎茸,人参,大根,長葱,小松菜, かぼちゃ,柿	821	28.7	21.2
28	月	中間考査(給食なし)								
29	火	しょうがごはん サワラのこま味噌焼き 鉄分たっぷり味噌汁	無洗米,油,ごま油,白ごま,砂糖,白すり ごま,じゃがいも,練りごま	油揚げ,さわら,白みそ(辛),冷凍生揚 げ,高野豆腐ディスクカット,赤みそ (辛),牛乳	生姜,人参,長葱,大根,こんにゃく,小松 菜	780	35.9	27.1		
30	水	ピザドック チキンビーンズ パイナップル	コッペパン,炒め油,じゃがいも,油,赤ざ らめ	鶏ひき肉,ピザチーズ,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,トマト ピューレ,セロリー,ポイルトマト,パイ ナップル	762	36.7	29.1		
・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。 ・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。				区分		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		
				9月平均		791		31.7		
				板橋区中学校給食摂取基準		772~888		26.9~41.5		
◇9月10日(木) : 8年7組は職場体験のため給食がありません。 ◇9月15(火)~17(木) : 9年生は修学旅行のため給食がありません。										