



9月 給食献立表



令和7年度

板橋区立赤塚第二中学校

日	曜日	行事 メニュー紹介	こ ん だ て	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	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月		始 業 式						
2	火	8年1組 さん考案 特別賞 (給食日より参照)	牛乳 ごはん 熱ピリ辛！太陽キーマカレー 満点の星空☆カラフルサラダ キラキラ銀河りんごゼリー	米,麦,油,小麦粉,星形マ カロニ,砂糖	★牛乳,豚ひき肉,レン ズ豆,★粉チーズ,粉寒 天	にんにく,生姜,唐辛子, 玉葱,人参,赤ピーマン, トマト,セロリ,小松菜, コーン缶,キャベツ,りん ごジュース	823	26.3	22.5
3	水	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) 9月防災月間 SDGs(ローリングストック) 貧血検査前日	牛乳 サバサンド 鶏肉と大豆のトマト煮 鉄骨ごまサラダ	★ミルクパン,マヨネー ズ,薄力粉,パン粉,油, じゃがいも,油,★パ ター,★白ごま,★白すり ごま,ごま油,砂糖	★牛乳,さば水煮,★ピ ザチーズ,たまご,鶏肉, 大豆,干ひじき	玉葱,コーン缶,人参, キャベツ,セロリ,にんに く,トマト缶,小松菜,切 干し大根,枝豆	817	38.0	35.4
4	木	8年5組 さん考案 アイデア賞 (給食日より参照)	牛乳 焼きそば 貝だくさん豚汁 セルフチョコバナナ	中華めん,ごま油,油, じゃがいも,チョコレト クリーム	★牛乳,豚肉,あおのり, 油揚げ,豆腐,白みそ,赤 みそ	にんにく,生姜,玉葱,人 参,キャベツ,もやし, ピーマン,セロリ,にんに く,長葱,大根,こんにゃ く,バナナ	816	34.2	28.4
5	金	長野県郷土料理	牛乳 野菜菜ごはん 山賊焼き 長寿貝だくさん汁	米,油,ごま油,★白ごま, はちみつ,でんぶん	★牛乳,ちりめんじゃ こ,鶏もも肉,生揚げ,か まぼこ	野菜菜漬,人参,長葱,生 姜,にんにく,ごぼう,大 根,えのきたけ,しめじ, こんにゃく	777	30.6	29.4
8	月	8年2組 さん考案 優秀賞 (給食日より参照) 7年生移動教室	牛乳 もずく丼 にんじんしりしり サターアランダギー	米,麦,油,砂糖,でんぶん, ごま油,★白ごま,薄力粉	★牛乳,豚ひき肉,もず く,赤みそ,ツツ缶,たま ご,★調理用牛乳	にんにく,生姜,人参,も やし,玉葱,ピーマン,枝 豆,コーン缶,干し椎茸	861	30.8	26.8
9	火	7年生移動教室 8年生職場体験	牛乳 梅ちりめんごはん 和風厚焼き卵 芋もち汁	米,麦,★白ごま,油,砂糖, ごま油,じゃがいも,でん ぶん	★牛乳,ちりめんじゃ こ,鶏ひき肉,たまご,鶏 肉	カリカリ梅干し,玉葱,人 参,干し椎茸,さやいんげ ん,ごぼう,大根,こんに ゃく,えのきたけ,小松 菜,長葱	773	30.1	20.2
10	水	7年生移動教室 8年生職場体験	牛乳 手作りウィンナーロール ポトフ フルーツヨーグルト	強力粉,砂糖,★生クリ ム,★バター,油,じゃがい も	★牛乳,たまご,★調理 用牛乳,ウィンナー,豚 肉,ベーコン,大豆,★ヨ ーグルト	セロリ,にんにく,生姜, 人参,玉葱,キャベツ,黄 桃缶,パイン缶,みかん缶	799	33.6	36.5
11	木	8年生職場体験 PTA給食試食会	牛乳 ごはん・エコふりかけ 魚のピリ辛ソース ほうれん草と卵のすまし汁 みかん入りミルクプリン	米,★白ごま,三温糖,で んぶん,油,砂糖,★生ク リーム	★牛乳,花かつお,もう かきめ,鶏肉,たまご,粉 寒天,★調理用牛乳	生姜,長葱,ピーマン,に んにく,人参,大根,えの きたけ,ほうれんそう,み かん缶	845	32.9	26.8
12	金	鉄分強化メニュー 図書委員会企画 給食リクエスト券獲得!	牛乳 鉄ちゃんマーボー豆腐丼 豆もやしナムル お魅ラスク【8年2組 さんリクエスト】	米,麦,油,砂糖,ごま油,で んぶん,白玉麺,マーガリ ン三温糖	★牛乳,豆腐,高野豆腐, 豚ひき肉,豚レバーチ ップ,レンズ豆,赤みそ	にんにく,生姜,人参,長 葱,にんにく,干し椎茸,た けのこ,小松菜,だいずも やし	796	33.7	25.9
15	月		敬 老 の 日						
16	火	まごわやさしいメニュー	牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃもとちくわの二色揚げ さつま汁	米,もち米,油,三温糖,小 麦粉,コーンスターチ,さ つまいも,★白ごま	★牛乳,鶏肉,油揚げ,干 ひじき,大豆,竹輪,たま ご,あおのり,ししゃも, 白みそ,赤みそ	人参,ごぼう,大根,こんに ゃく,小松菜,長葱	796	34.8	27.0
17	水	♡リクエストメニュー	牛乳 スパゲティボモドーロ ビーンズサラダ ♡チョコケーキ	スパゲッティ,オリーブ 油,油,砂糖,薄力粉,★無 塩バター,★チョコチップ	★牛乳,豚ひき肉,ベー コン,大豆ミート,★粉 チーズ,ひよこ豆,レン ズ豆,たまご,★調理用 牛乳	にんにく,生姜,玉葱,ト マト缶,コーン缶,人参, キャベツ,小松菜	837	33.4	28.2
18	木	当たり入りデザート 再実施	牛乳 高野豆腐入りあぶたま丼 野菜の磯あえ ★ラッキースター入り☆みかんゼリー	米,麦,砂糖,でんぶん,★ 白ごま	★牛乳,高野豆腐,鶏 肉,たまご,油揚げ,花か つお,刻みのみ,粉寒天	玉葱,キャベツ,小松菜, 人参,オレンジジュース, ナタデココ	806	29.8	21.8
19	金	食育の日	牛乳 ごはん 豚肉の香味焼き じゃがバター 貝だくさんみそ汁	米,砂糖,★白すりごま, ★白ごま,じゃがいも,★ バター	★牛乳,豚肉,油揚げ,赤 みそ,白みそ	にんにく,長葱,ピーマ ン,りんご,人参,大根,こ んにゃく,えのきたけ,小 松菜	787	33.0	22.1
22	月	9年生修学旅行	牛乳 フレンチトースト ポークビーンズシチュー カリカリサラダ	★食パン,砂糖,★パ ター,じゃがいも,小麦 粉,油,★生クリーム	★牛乳,★調理用牛乳, たまご,豚肉,白いんげ ん,油揚げ,ちりめん じゃこ	にんにく,玉葱,人参, マッシュルーム,トマト ピューレ,小松菜,キャベ ツ,生姜	773	33.0	32.6
23	火		秋 分 の 日						
24	水	京都・奈良郷土料理 9年生修学旅行	牛乳 奈良茶めし 赤魚の西京焼き 吉野汁 フルーツ白玉	米,もち米,油,さつま いも,でんぶん,三温糖,ご ま油,里芋,白玉麺,くす 粉,白玉団子	★牛乳,大豆,あかうお, 白みそ,鶏肉,油揚げ,か まぼこ	長葱,にんにく,生姜,人 参,大根,こんにゃく, えのきたけ,みづな,黄 桃缶,パイン缶,みかん缶	788	34.6	20.6
25	木	9年生振替休業日	牛乳 ごはん・のりの佃煮 生揚げのふきよせ煮 じゃこごまあえ	米,砂糖,油,三温糖,でん ぶん,油,★練りごま,★ 白ごま	★牛乳,のり,鶏肉,生揚 げ,ちりめんじゃこ	生姜,人参,玉葱,干し椎 茸,たけのこ,こんにゃ く,さやいんげん,小松 菜,キャベツ	773	31.2	23.3
26	金	♡7-1・7-3選抜メニュー (給食日より参照) ♡リクエストメニュー	牛乳 ♡冷しゃぶサラダうどん ♡♡のり塩フライドポテト くだもの(極早生みかん)	うどん,砂糖,じゃがい も,油	★牛乳,豚肉,わかめ,あ おのり	キャベツ,もやし,きゅう り,人参,コーン缶,長葱, 生姜,みかん	775	31.0	21.0
29	月		牛乳 ココアパン 白身魚とじゃがいものグラタン 大豆の甘辛サラダ	★ココアパン,オリーブ 油,じゃがいも,油,小麦 粉,★バター,砂糖	★牛乳,たら,★調理用 牛乳,★ピザチーズ,ち りめんじゃこ,大豆	玉葱,人参,マッシュル ーム,パセリ,小松菜,キャ ベツ,コーン缶	770	37.7	31.7
30	火	♡7-1・7-3選抜メニュー (給食日より参照) ♡リクエストメニュー	牛乳 ごはん ♡♡タッカルビ わかめと卵のスープ	米,砂糖,油,トッポギ,で んぶん,★白ごま,ご	★牛乳,鶏肉,豚肉,乾燥 わかめ,たまご	生姜,にんにく,白菜キム チ,人参,キャベツ,長葱, にら,たけのこ,チンゲン サイ	819	31.5	23.9

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

9月の給食目標
偏食をなくそう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9月平均	802	32.6
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

