



9月 給食献立表



令和8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人分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火		始 業 式						
2	水	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) 世界の料理 (インド)	牛乳 ターメリックライス ケララチキンカレー ライタ風サラダ くだもの(梨)	米★バター、油、小麦粉、 砂糖	★牛乳、鶏肉、レンズ豆、 ★粉チーズ、★プレーン ヨーグルト	にんにく、生姜、玉葱、人 参、トマト缶、★ココ ナッツミルク、セロリ、 コーン缶、キャベツ、 きゅうり、梨	782	26.0	22.2
3	木	♡リクエストメニュー	牛乳 ♡冷やしごまだれうどん ♡いももち	うどん★白ごま、砂糖、 ★練りごま、はちみつ、 じゃがいも、でんぷん、ソ フトマーガリン、油、三温 糖	★牛乳、生わかめ、鶏肉、 豆腐	小松菜、もやし、人参、 キャベツ	777	27.9	23.6
4	金	貧血検査 鉄分強化メニュー	牛乳 鉄ちゃんマーボー豆腐丼 海そう入り春雨サラダ フルーツヨーグルト	米、麦、油、砂糖、ごま油、で んぷん、緑豆春雨、★白ご ま	★牛乳、豆腐、高野豆腐、 豚ひき肉、レバーチッ プ、レンズ豆、赤みそ、海 草ミックス、★プレーン ヨーグルト	にんにく、生姜、人参、長 葱、にら、干し椎茸、たけ のこ、小松菜、もやし、黄 桃缶、パイナップル、みかん 缶	816	33.1	23.8
7	月	8年4組 さん考案 (給食日より参照)	牛乳 パエリア 白身魚のフリット ひよこ豆とキャベツのさっぱりサラダ オレンジゼリー	米、油、★バター、薄力粉、 砂糖	★牛乳、鶏肉、いか★む きえび、白身魚、たまご、 豆腐、ひよこ豆、粉寒天	にんにく、玉葱、人参、赤 パプリカ、黄パプリカ、 マッシュルーム、コーン 缶、キャベツ、小松菜、オ レンジジュース	790	34.6	23.9
8	火	鉄分強化メニュー	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 ぷん、★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、だけのこ、こんにゃ く、さやいんげん、小松 菜、キャベツ	787	31.8	24.0
9	水	とれたて村 区内一斉食材 (しめじ)	牛乳 ミルクパン・いちごジャム マヒマヒとポテトのグラタン ふわふわ卵スープ	★ミルクパン、いちご ジャム、オリーブ油、じゃ がいも、油、小麦粉、★バ ター、パン粉	★牛乳、白身魚、★調理 用牛乳、★ビザチーズ、 ベーコン、鶏肉、ひよこ 豆、たまご、★粉チーズ	玉葱、人参、しめじ、パセ リ、コーン缶、トマト、小 松菜、セロリ	803	39.5	33.2
10	木	8年5組 さん考案 (給食日より参照)	牛乳 高菜ライス ちくわの二色揚げ 博多水炊き風スープ くだもの(マンゴー)	米、油、ごま油、小麦粉、 コーンスターチ	★牛乳、鶏ひき肉、焼き 竹輪、たまご、あおのり、 鶏肉、冷凍豆腐	高菜漬、人参、長葱、生姜、 もやし、白菜、えのきた け、水菜、マンゴー	772	31.6	25.8
11	金	♡リクエストメニュー	牛乳 スパゲティナポリソース ごまドレサラダ ♡ペイクドチーズケーキ	スパゲッティ、オリーブ 油、砂糖、★生クリーム、 ★白ごま、★練りごま、薄 力粉	★牛乳、ハム、豚肉、ウィ ンナー、★ビザチーズ、 ★ヨーグルト、たまご、★ クリームチーズ	にんにく、玉葱、人参、 ピーマン、マッシュルーム、 トマト缶、ほうれんそう、 コーン缶、キャベツ、レ モン果汁	803	30.8	31.4
14	月	SDGs (かつお出し殻を使用)	牛乳 ごはん・エコふりかけ ぎせい豆腐 豚汁 くだもの(冷凍みかん)	米、★白ごま、三温糖、砂 糖、でんぷん、ごま油、 じゃがいも	★牛乳、花かつお、豆腐、 大豆ミート、たまご、豚 肉、油揚げ、白みそ、赤み そ	人参、長葱、干し椎茸、小 松菜、ごぼう、大根、こんに ゃく、みかん	803	33.9	21.2
15	火	8年5組 さん考案 (給食日より参照)	牛乳 秋香るさつまいもごはん 秋鮭の紅葉焼き 夏から秋へ恵みサラダ 白玉ぜんざい	米、もち米、さつまいも、 ★白ごま、マヨネーズ、オ リーブ油、油、砂糖、白玉 団子	★牛乳、鮭、白みそ、小豆 (つぶあん)	生姜、人参、しめじ、キャ ベツ、きゅうり、大根、に んにく	783	31.6	17.6
16	水	8年5組 さん考案 (給食日より参照)	牛乳 フランス生まれのフレンチトースト 夕日のシチュー 星のサラダ キツネ色のオレンジ	★食パン、砂糖、★バ ター、じゃがいも、油、小 麦粉、★生クリーム	★牛乳、★調理用牛乳、 たまご、豚肉、白いんげ ん、★ダイスチーズ	にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム、トマト 缶、小松菜、キャベツ、オ レンジ	786	32.1	32.5
17	木	♡リクエストメニュー	牛乳 ♡キムチチャーハン ♡鶏の唐揚げ 広東スープ	米、麦、ごま油、★白ごま、 砂糖、小麦粉、でんぷん、 油	★牛乳、焼き豚、鶏もも 肉、豚肉、うすら卵	玉葱、人参、白菜キムチ、 生姜、にんにく、たけの こ、きくらげ、白菜、チン ゲンサイ、長葱	812	34.6	32.1
18	金	食育の日 (19日)	牛乳 高野豆腐入りあぶたま丼 野菜の磯あえ カルピスゼリー	米、麦、砂糖、でんぷん、★ 白ごま	★牛乳、高野豆腐、鶏肉、 たまご、油揚げ、花かつ お、刻みりのり、粉寒天	玉葱、キャベツ、小松菜、 人参	796	29.7	21.8
21	月	敬 老 の 日							
22	火	国 民 の 休 日							
23	水	秋 分 の 日							
24	木	まごわ(は)やさしいメニュー ぶどう食べ比べ	牛乳 大豆入りひじきごはん めひかりのごま揚げ 肉じゃが くだもの(巨峰・シャインマスカット)	米、もち米、油、三温糖、小 麦粉、★黒ごま、★白ご ま、油、じゃがいも、砂糖	★牛乳、鶏肉、大豆、ひじ き、油揚げ、にぎす、豚肉	生姜、ごぼう、人参、干し 椎茸、さやいんげん、糸 こんにゃく、玉葱、巨峰、 シャインマスカット	854	41.0	26.9
25	金	♡リクエストメニュー PTA給食試食会 9年生修学旅行	牛乳 ♡味噌ラーメン ♡うすら煮卵 ♡白玉サイダーボンチ	中華めん、ごま油、油、砂 糖、★白ごま、★練りご ま、ラード、白玉団子	★牛乳、豚肉、赤みそ、う すら卵	にんにく、生姜、玉葱、人 参、白菜、もやし、たけの こ、にら、コーン缶、長葱、 みかん缶、黄桃缶、パイ ナップ缶	767	29.5	22.4
28	月	京都・奈良郷土料理 9年生修学旅行振替休	牛乳 奈良茶めし 赤魚の西京焼き 吉野汁 ようかん	米、もち米、油、さつまい も、でんぷん、三温糖、ご ま油、里芋、白玉、糖、く ずでん粉	★牛乳、大豆、あかうお、 白みそ、鶏肉、油揚げ、か まぼこ、粉寒天、小豆(こ しあん)	長葱、にんにく、生姜、人 参、大根、糸こんにゃく、 えのきたけ、みつば	773	36.4	19.9
29	火	沖縄郷土料理 9年生修学旅行振替休	牛乳 もずく丼 にんじんしりしり サーターアングダー	米、麦、油、砂糖、でんぷん、 ごま油、★白ごま、薄力粉	★牛乳、豚ひき肉、もず く、赤みそ、ツナ、油漬、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(冷凍)、コーン缶、干し 椎茸	862	30.7	26.6
30	水	世界の料理 (東ヨーロッパ)	牛乳 ピロシキ ボルシチ ヨーグルト	★ミルクパン、ごま油、春 雨、砂糖、でんぷん、薄力 粉、パン粉、油、じゃがい も、★生クリーム	★牛乳、豚ひき肉、大豆 ミート、たまご、豚肉	生姜、にんにく、玉葱、人 参、だけのこ、キャベツ、 セロリ、トマト缶	765	36.4	24.8

○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	796	32.8
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

