

令和7年

9月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
1日	2日	3日	4日	5日
始業式 (給食はありません) 	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ カルビスゼリー	〈鉄分強化献立〉 ※7年貧血検査 鉄分たっぷりジャージャー麺 甘酢和え 白玉フルーツポンチ 鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」	麦ごはん のりの佃煮 赤魚の醤油麹焼き 豚汁	きなこ揚げパン チキンポトフ 冷凍みかん
8日	9日	10日	11日	12日
豚丼 なすのみそ汁 巨峰	〈重陽の節句〉 「菊の節句」とも呼ばれ、 無病息災や長寿を願います。 菊花寿司 めばるのねぎ味噌焼き かきたま汁	パインパン 鶏肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ	青菜とゆかりのごはん ししゃもの南蛮漬け 丸ごとわかめスープ	鶏ごぼうピラフ 野菜スープ みかんヨーグルト
7年給食なし(移動教室9/10~9/12)				
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日 	玄米ごはん さばの味噌煮 けんちん汁	ツナトースト 秋野菜のクリーム煮 梨	中間考査1日目 (給食はありません) 	〈食育の日〉 きつねうどん お浸し 大学芋
22日	23日	24日 B時程	25日	26日
ごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 野菜のからし和え	秋分の日 	給食×読書コラボ第2弾! 〈BOOKメニュー〉 「バムとケロのにちようび」の 絵本にも登場するメニュー! コーンライス ミネストローネスープ リングドーナッツ 【BOOKメニュー】	さんまごはん のりお浸し みそ汁	黒砂糖パン シェパードパイ 卵スープ 黄桃缶(ハーフ)
29日	30日	★★★ 給食×読書コラボ第2弾メニュー「リングドーナッツ」★★★ 9/24の給食は、「バムとケロのにちようび」の絵本にも登場するメニュー「リングドーナッツ」です。給食室で一つ一つリング状にしてこんがり揚げて作ります。お楽しみに! 当日は、屋の放送で司書の先生による朗読も予定されています。図書室と職員室前に「BOOKメニューコーナー」も設置されますので、ぜひ本を手にとってみてくださいね◎ 		
さつまいもごはん 厚焼き卵 呉汁	八宝麵 ポテト餃子 パイン缶			

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。



日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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月	始業式 ※給食はありません				
2火	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ カルピスゼリー	牛乳 鶏肉 ビザチーズ 調理用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 バター キャノーラ油 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ 粒コーン缶	834 kcal 25.2 g 24.4 g
3水	＜鉄分強化献立＞ 鉄分たっぷりジャージャー麺【鉄分強化献立】 甘酢和え 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 レバーチップ ★大豆ミート 赤みそ（辛）	蒸し中華めん 炒め油 三温糖 練りごま でんぷん ごま油 砂糖 白玉団子	にんにく 生姜 玉葱 人参 だけの水煮 なら キャベツ ★もやし きゅうり 黄桃缶 ★パイン缶 みかん缶	786 kcal 30.5 g 18.8 g
4木	麦ごはん のりの佃煮 赤魚の醤油麹焼き 豚汁	牛乳 のり 赤魚 豚ばら肉 ★油揚げ 赤みそ（辛） 白みそ（辛）	米 押麦 砂糖 炒め油 じゃがいも	人参 長葱 大根 ごぼう 小松菜	784 kcal 34.3 g 24.5 g
5金	きなこと揚げパン チキンポトフ 冷凍みかん	牛乳 ★きな粉 鶏肉 ベーコン	ショートニングパン グラニュー糖 揚げ油 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 キャベツ パセリ 冷凍みかん	766 kcal 27.8 g 33.8 g
8月	豚丼 なすのみそ汁 巨峰	牛乳 豚肉 ★油揚げ 赤みそ（辛） 白みそ（辛）	米 米粒麦 白ごま 車麴 油 砂糖	人参 玉葱 糸こんにゃく なす えのきだけ 長葱 水菜 巨峰	772 kcal 31.8 g 19.9 g
9火	＜重陽の節句＞ 菊花寿司 めばるのねぎ味噌焼き かきたま汁	牛乳 ★油揚げ めばる 白みそ（辛） 鶏肉 ★豆腐 生わかめ ★たまご	米 米粒麦 砂糖 白ごま ごま油 でんぷん	菊のり 人参 干し椎茸 さやいんげん 生姜 長葱 玉葱 小松菜	778 kcal 37.7 g 26.7 g
10水	パインパン 鶏肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ★大豆 海藻ミックス	★パインパン 炒め油 じゃがいも 赤さくらめ バター 白ごま 砂糖 油 ごま油	にんにく セロリー マッシュルーム水煮 玉葱 人参 ボイルトマト キャベツ 粒コーン缶	754 kcal 32.9 g 29.8 g
11木	青菜とゆかりのごはん ししゃもの南蛮漬け 丸ごとわかめスープ	牛乳 ★ししゃも 豚肉 ★豆腐 くきわかめ 生わかめ めかぶわかめ	米 米粒麦 白ごま でんぷん 揚げ油 砂糖	小松菜 ゆかり 玉葱 人参 だけの水煮 えのきだけ 長葱 水菜 生姜	752 kcal 32.8 g 22.9 g
12金	鶏ごぼうごはん 野菜スープ みかんヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン ブレンヨーグルト	米 米粒麦 油 バター 白ごま 炒め油	人参 ごぼう 生姜 にんにく さやいんげん 玉葱 キャベツ 小松菜 みかん缶	751 g 25.6 g 25.7 g
15月	敬老の日				
16火	玄米ごはん さばの味噌煮 けんちん汁	牛乳 さば 赤みそ（甘）豚肉 ★豆腐	米 ロウカット玄米 砂糖 でんぷん ごま油 里芋	生姜 長葱 ごぼう こんにゃく 人参 大根 小松菜	757 kcal 33.7 g 24.7 g
17水	ツナトースト 秋野菜のクリーム煮 梨	牛乳 ツナ油漬 鶏肉 調理用牛乳 ビザチーズ	食パン さつまいも エッグフリーマヨネーズ（卵不使用） 炒め油 小麦粉 油 バター 砂糖 生クリーム	パセリ 玉葱 レモン 人参 しめじ エリンギ ブロッコリー ★梨	792 kcal 26.9 g 40.0 g
18木	中間考査1日目 ※給食はありません				
19金	＜食育の日＞ きつねうどん お浸し 大学芋	牛乳 ★油揚げ 鶏肉	砂糖 うどん 炒め油 さつまいも 揚げ油 水あめ 黒ごま	小松菜 長葱 干し椎茸 玉葱 人参 白菜 キャベツ もやし	805 kcal 27.4 g 24.3 g
22火	ごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 野菜のからし和え	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ ソフト削り ★豆腐 豚肉 ★うすら卵水煮	米 米粒麦 白ごま 砂糖 炒め油 ごま油	玉葱 人参 糸こんにゃく 長葱 小松菜 生姜 ★もやし キャベツ	776 kcal 37.0 g 22.7 g
23火	秋分の日				
24水	＜給食×図書コラボ第2弾！BOOKメニュー＞ コンラース ミネストローネスープ リングドーナッツ【BOOKメニュー】	牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん ★豆腐	米 米粒麦 バター 炒め油 シェルフマカロニ じゃがいも 薄力粉 砂糖 白ごま 揚げ油 粉砂糖	にんにく 粒コーン缶 ビーマン セロリー 人参 玉葱 ボイルトマト	837 kcal 25.7 g 22.6 g
25木	さんまごはん のりお浸し みそ汁	牛乳 さんま のり ★豆腐 生わかめ 白みそ（辛） 赤みそ（辛）	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 砂糖 白ごま じゃがいも	生姜 えのきだけ 人参 キャベツ 小松菜 大根 白菜 長葱 水菜	770 kcal 26.7 g 28.5 g
26金	黒砂糖パン シェパードパイ 卵スープ 黄桃缶（ハーフ）	牛乳 調理用牛乳 豚ひき肉 ビザチーズ ベーコン ★たまご	黒砂糖パン じゃがいも 生クリーム バター 炒め油 小麦粉 油 でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ボイルトマト トマトピューレ パセリ 小松菜 黄桃缶	804 kcal 32.2 g 33.1 g
29月	さつまいもごはん 厚焼き卵 呉汁	牛乳 ★たまご 鶏ひき肉 ★豆腐 ★大豆 白みそ（辛） 赤みそ（辛）	米 米粒麦 さつまいも 黒ごま 炒め油 砂糖 油	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん ごぼう こんにゃく 大根 長葱 小松菜	752 kcal 30.2 g 22.6 g
30火	八宝麺 ポテト餃子 パイン缶	牛乳 豚肉 ★いか ★むきえび ★うすら卵水煮 ★調理用牛乳 豚ひき肉 ビザチーズ	蒸し中華めん 炒め油 でんぷん ごま油 餃子の皮 じゃがいも バター 小麦粉 揚げ油	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 だけの水煮 ★もやし 白菜 長葱 小松菜 ★パイン缶	807 kcal 38.0 g 27.7 g

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9月平均	782	30.9
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4

