

令和8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
2学期の給食スタートです。 残さずおいしくいただきます しょう！	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 れいとう冷凍パイ	キムタクチャーハン みそワナンスープ こだま小玉すいか	ひ冷やしごまだれうどん ぎょうざポテト餃子 きよほう巨峰
7日	8日	9日	10日	11日
こめこ米粉パン とうふ豆腐のミートグラタン コロコロサラダ おうとう かん黄桃缶 (ハーフ)	さつまいもごはん とりにく こうみ や鶏肉の香味焼き かきたま じるかきたま汁	こまがねしん ちゅうよう せつく胸ヶ根市産しめじ入り きんか ずし菊花寿司 にさばのおろし煮 すまし汁	中間考査1日目 (給食はありません)	げんまい玄米ごはん そばろふりかけ なんばんづししゃもの南蛮漬 とりにく はるさめ鶏肉と春雨のスープ
14日	15日	16日	17日 B時程	18日
こんさい根菜ドッグ チキンポトフカレー味 フルーツヨーグルトかけ	＜鉄分強化献立＞ はっばう めん八宝麵 だいず大豆とポテトのフライ 【鉄分強化献立】 りんごゼリー	＜鉄分強化献立＞ ※7年貧血検査 てっ まーぼーどん鉄ちゃん麻婆丼 あまず あ甘酢和え れいとう冷凍みかん 	さんまごはん ぐ具だくさんみそ汁 なし梨	ガーリックコーンライス たまご や卵のココット焼き やさい野菜スープ
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	＜一日早めのお月見献立＞ ～十五夜の行事食～ けんちんうどん あおな青菜のごまだれ つきみ だんごお月見団子 (みたらしあん) 9年生が25日から修学旅行のため、 一日早めのお月見団子です！	むぎ麦ごはん こまつな小松菜のふりかけ あかうお しおこうじ や赤魚の塩麹焼き じるいものこ汁 9年修学旅行9/25～9/27
28日	29日	30日 B時程	★★★ 9/1は「防災の日」★★★ 地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなることがあります。いざというときに備えて、最低3日間、できれば1週間分の水や食べ物を用意しておくことが大切です。	
たにんどん他人丼 まる丸ごとわかめスープ りんご	ハムピラフ さけ鮭のムニエルレモンソース はくさい白菜スープ	あごま揚げパン コーンクリームシチュー シーフードわかめサラダ		
9年修学旅行9/25～9/27 振替休業日9/28、29)				

※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
		主に体の組織を つくるもの	主にエネルギー となるもの	主に体の調子を 整えるもの	
1 火	始業式 ※給食はありません				
2 水	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ 冷凍パン	★牛乳 鶏肉 ★ピザチーズ ★調理用牛乳	米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 ★バター 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 ★冷凍パン	810 kcal 25.6 g 25.0 g
3 木	キムタクチャーハン みそワタンスープ 小玉すいか	★牛乳 豚ばら肉 豚ひき肉 生わかめ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 油 白ごま ごま油 ウェーブワタンス	長葱 たくあん 白菜キムチ (オキアミ 種実抜き、りんご含む) ピーマン にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし 白菜 干し椎茸 えのきだけ 粒コーン缶 小玉すいか	778 kcal 25.9 g 28.8 g
4 金	冷やしごまだれうどん ポテト餃子 巨峰	★牛乳 生わかめ 鶏肉 豆腐 ひき肉 ★ピザチーズ	冷凍細うどん ごま油 砂糖 白ごま 練りごま はちみつ 餃子の皮 じゃがいも ★バター 炒め油 小麦粉 揚げ油	さやいんげん もやし キャベツ 人参 玉葱 ★巨峰	763 kcal 31.1 g 31.3 g
7 月	米粉パン 豆腐のミートグラタン コロコロサラダ 黄桃缶 (ハーフ)	★牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 大豆ミート ★ピザチーズ	★米粉ミックス粉パン 炒め油 じゃがいも はちみつ	にんにく 玉葱 人参 トマトピューレ キャベツ きゅうり 粒コーン缶 黄桃缶	759 kcal 39.1 g 30.5 g
8 火	さつまいもごはん 鶏肉の香味焼き かきたま汁	★牛乳 鶏もも肉 白みそ(辛) 鶏肉 豆腐 生わかめ ★たまご	米 米粒麦 さつまいも 黒ごま ごま油 でんぷん	生姜 にんにく 長葱 玉葱 人参 小松菜	765 kcal 32.2 g 25.2 g
9 水	〈とれたて村給食(長野県駒ヶ根市産しめじ)〉 駒ヶ根市産しめじ入り菊花寿司 さばのおろし煮 すまし汁	★牛乳 油揚げ さば 鶏肉 豆腐 生わかめ	米 米粒麦 砂糖 白ごま でんぷん 小麦粉 揚げ油	菊のり(干し菊) 人参 干し椎茸 しめじ さやいんげん 大根 生姜 長葱 えのきだけ 小松菜	797 kcal 33.6 g 29.4 g
10 木	中間考査1日目 ※給食はありません				
11 金	玄米ごはん そぼろふりかけ ししゃもの南蛮漬け 鶏肉と春雨のスープ	★牛乳 豚ひき肉 ★ししゃも(生干し) 鶏肉 豆腐 生わかめ	米 ロウカット玄米 炒め油 砂糖 でんぷん 揚げ油 緑豆春雨(乾)	生姜 人参 干し椎茸 長葱 玉葱 だけのこ水煮 チンゲンサイ	766 kcal 30.2 g 22.9 g
14 月	根菜ドッグ チキンポトフカレー味 フルーツヨーグルトかけ	★牛乳 ベーコン ★ピザチーズ 鶏肉 ウィンナー ★プレーンヨーグルト	★コッペパン ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも 炒め油	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ セロリ さやいんげん にんにく 黄桃缶 ★パン缶 みかん缶	757 g 31.0 g 30.4
15 火	〈鉄分強化献立〉 八宝麵 大豆とポテトのフライ 【鉄分強化献立】 りんごゼリー	★牛乳 豚肉 ★いか ★むきえび ★うずら卵水煮 大豆 粉寒天	蒸し中華めん 炒め油 でんぷん ごま油 じゃがいも 揚げ油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 だけのこ水煮 もやし 白菜 長葱 小松菜 りんごジュース りんご缶	806 kcal 39.9 g 24.5 g
16 水	〈鉄分強化献立〉 鉄ちゃん麻婆丼 【鉄分強化献立】 甘酢和え 冷凍みかん	★牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 レバーチップ レンズ豆 赤みそ(辛)	米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 だけのこ水煮 長葱にら キャベツ もやし きゅうり 冷凍みかん	763 kcal 29.5 g 20.1 g
17 木	さんまごはん 貝だくさんみそ汁 梨	★牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 生わかめ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 砂糖 白ごま	生姜 ごぼう 人参 大根 玉葱 えのきだけ 小松菜 梨	784 kcal 25.9 g 27.5 g
18 金	ガーリックコーンライス 卵のココット焼き 野菜スープ	★牛乳 ★たまご 豚ひき肉 ベーコン	米 米粒麦 ★バター 炒め油 じゃがいも	にんにく 粒コーン缶 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ 小松菜	764 kcal 27.8 g 26.4 g
21 月	敬老の日				
22 火	国民の休日				
23 水	秋分の日				
24 木	〈一日早めのお月見献立〜十五夜の行事食〜〉 けんちんうどん 青菜のごまだれ お月見団子 (みだらしあん)	★牛乳 豚ばら肉 油揚げ 絹ごし豆腐	冷凍うどん ごま油 炒め油 里芋 でんぷん 砂糖 白ごま 白玉粉	大根 人参 ごぼう 白菜 小松菜 生姜 キャベツ	780 kcal 27.3 g 27.6 g
25 金	麦ごはん 小松菜のふりかけ 赤魚の塩麹焼き いものこ汁	★牛乳 ちりめんじゃこ 赤魚 豚肉 豆腐 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 押麦 油 白ごま ごま油 里芋 さつまいも	小松菜 大根 人参 えのきだけ 長葱 水菜	764 kcal 36.4 g 22.5 g
28 月	他人丼 丸ごとわかめスープ りんご	★牛乳 豚肉 ★たまご 鶏肉 豆腐 生わかめ 生わかめ めかぶわかめ	米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん	玉葱 人参 だけのこ水煮 万能ねぎ えのきだけ 長葱 生姜 りんご	775 kcal 34.7 g 22.6 g
29 火	ハムピラフ 鮭のムニエルソース 白菜スープ	★牛乳 ポンレソース 鮭 鶏肉	米 米粒麦 ★バター 炒め油 薄力粉 油 オリーブ油	玉葱 人参 ピーマン レモン パセリ にんにく 白菜 粒コーン缶 小松菜	770 kcal 32.4 g 29.6 g
30 水	ごま揚げパン コーンクリームシチュー シーフードわかめサラダ	★牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 ★いか ★むきえび 生わかめ	★ショートニングパン 揚げ油 白すりごま 砂糖 炒め油 じゃがいも 油 ★バター 小麦粉 ★生クリーム ごま油	玉葱 人参 マッシュルーム水煮 粒コーン缶 クリームコーン缶 パセリ ブロッコリー きゅうり レモン	813 kcal 30.6 g 39.6 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	777	31.4
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

