



令和7年9月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こ ン だ て	材 料 名			栄 養 量			
			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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	炭水化物 (g)
1	月	始業式							
2	火	チキンカレーライス ツナコーンワカメのサラダ 冷凍みかん、牛乳	鶏肉、生わかめ、ツナ油漬牛乳	学校給食用米、米粒麦じゃが芋、キャノ油、蜂蜜薄力粉、バター、砂糖、ゴマ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、レーズン、グリんピース、キャベツ、胡瓜、粒コーン、冷凍みかん	850	27.0	27.9	128
3	水	黒糖コッペパン、チキンマカロニグラタン ■大豆のサラダ(大豆)、牛乳	鶏肉、調理用牛乳、粉チーズ、■大豆、牛乳	黒砂糖、パン、キャノ油、マカロニ薄力粉、バター、パン粉、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり	836	34.0	38.5	99
4	木	■麻婆豆腐丼(豆腐)、もやしのナムル リンゴとパインのゼリー、牛乳 【鉄分強化献立】	■冷凍豆腐、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、牛乳、アガー	学校給食用米、米粒麦、キャノ油、砂糖、ごま油、でんぷん、白ごま、三温糖	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、干椎茸、夕ノコ水煮、もやし、リンゴジュース、パイン缶	793	29.1	24.8	116
5	金	■わかめ入り五目うどん(油揚げ) ☞メヒカリの辛子揚げ(メヒカリ) さつまいもの天ぷら、牛乳	鶏肉、生わかめ、かまぼこ ■油揚げ、☞小魚、牛乳	うどん、砂糖、でんぷん、揚げ油、さつまいも、薄力粉	長葱、小松菜、干し椎茸、人参、にんにく	765	32.1	26.5	103
8	月	■チリビーンズライス(大豆) さいころサラダ、梨、牛乳	豚ひき肉、■大豆、牛乳	学校給食用米、米粒麦、キャノ油、砂糖、じゃがいも	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトビュレ、粒コーン、きゅうり、梨	821	29.5	25.7	128
9	火	さんまの蒲焼き丼 ■けんちん汁(油揚げ、豆腐) もやしとわかめのごま酢あえ、牛乳	さんま、■豆腐、■油揚げ、生わかめ、牛乳	学校給食用米、米粒麦、でんぷん、キャノ油、サラメ、ごま油、じゃが芋、白ごま	生姜、大根、人参、長葱、こんにやく、もやし、きゅうり	846	28.8	30.2	117
10	水	麦ごはん、もやしのごま和え、牛乳 ■生揚げとキャベツの中華煮(生揚げ) 【9年修学旅行① 8年職業体験①】	豚肉、赤みそ、■生揚げ、牛乳	学校給食用米、米粒麦、キャノ油、砂糖、でんぷん、白ごま、三温糖	にんにく、生姜、人参、長葱、たけのこ、干椎茸、キャベツ、チンゲンサイ、もやし	766	31.5	22.6	110
11	木	■●あぶたま丼(油揚げ、鶏卵) 根菜の利休汁、りんご、牛乳 【9年修学旅行② 8年職業体験②】	鶏肉、■油揚げ、●たまご、豚肉、白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦、砂糖、でんぷん、キャノ油、練りごま	玉葱、エリンギ、人参、大根、こんにやく、小松菜、りんご	774	30.7	25.2	108
12	金	スパゲティナポリタン、コールスローサラダ ●かぼちゃのケーキ(鶏卵)、牛乳 【9年修学旅行③ 8年職業体験③】	豚肉、●たまご、牛乳、調理用牛乳	スパゲティ、バター、砂糖、キャノ油、砂糖、薄力粉、三温糖、黒ごま	ニンニク、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマトビュレ、キャベツ、かぼちゃ	781	29.9	32.7	102
15	月	敬老の日							
16	火	麦ごはん、のりの佃煮 鯖のにんにく味噌焼き ■●かきたま汁(豆腐、鶏卵)、牛乳	刻みのり、さば、白みそ、鶏肉、■豆腐、生わかめ、●たまご、牛乳	学校給食用米、米粒麦、砂糖、白ごま、でんぷん	にんにく、小松菜、長葱	757	35.2	26.6	97
17	水	焼きカレーパン、春雨ソテー フルーツヨーグルト、牛乳	豚ひき肉、鶏肉、ヨーグルト、牛乳	ミルクパン、じゃが芋、キャノ油、薄力粉、パン粉、緑豆春雨、ごま油	ニンニク、人参、玉葱、レーズン、生姜、キャベツ、もやし、コーン、ニラ、木耳、黄桃缶、パイン缶	749	29.1	26.2	109
18	木	ジャージャン麺、黒糖ゴマボール、牛乳	豚ひき肉、ひよこ豆、牛乳、赤みそ、八丁みそ、調理用牛乳	中華麺、ごま油、キャノ油、砂糖、練りごま、薄力粉、黒砂糖、バター、白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ水煮、干椎茸、もやし、きゅうり、粒コーン	833	31.6	30.6	116
19	金	キムチチャーハン じゃが芋とツナのカレーチーズ焼き ■わかめと豆腐のスープ(豆腐)、牛乳	豚肉、ツナ油漬、チーズ、生わかめ、■豆腐、牛乳	学校給食用米、ごま油、キャノ油、白ごま、じゃが芋、マヨネーズ、でんぷん	玉葱、人参、ピーマン、白菜キムチ、えのきたけ	749	27.3	29.2	98
22	月	わかめご飯、アジフライ ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳	炊込みわかめ、あじ、豚肉、■油揚げ、■豆腐、赤白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦、白ごま、薄力粉、パン粉、キャノ油	人参、長葱、大根、小松菜、こんにやく	784	34.0	24.0	109
23	火	秋分の日							
24	水	ガーリックトースト、■ポークビーンズ(大豆) キャベツとコーンのコールスロー、牛乳	豚肉、ベーコン、■大豆、牛乳	食パン、バター、じゃが芋、ざらめ、薄力粉、油、砂糖	にんにく、パセリ、セロリ、人参、玉葱、トマトビュレ、キャベツ、粒コーン	746	29.1	33.9	95
25	木	中間考査1日目 給食なし							
26	金	パプリカライスチキンクリームかけ、牛乳 ゆで野菜サラダ和風ドレッシング 【中間考査2日目 給食時間12時25分】	鶏肉、調理用牛乳、牛乳	学校給食用米、バター、砂糖、キャノ油、薄力粉、生クリーム、じゃが芋、ごま油、白ごま	人参、玉葱、マッシュルーム、グリんピース、キャベツ、粒コーン	844	26.8	28.7	125
29	月	きんぴらご飯 ●鶏ひき肉入り卵焼き(鶏卵) ゆで野菜サラダゴマソース、牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、●たまご、ツナ油漬、牛乳	学校給食用米、もち米、ごま油、砂糖、白ごま、キャノ油、三温糖、練りごま	人参、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、葉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、粒コーン	797	34.1	31.2	98
30	火	ポテトピラフ、魚のコーンフレーク焼き 豆と野菜のトマトスープ煮、牛乳	ボンレスハム、白身魚、粉チーズ、鶏肉、ひよこ豆、牛乳	学校給食用米、キャノ油、じゃが芋、バター、砂糖、マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク、マカロニ	にんにく、生姜、セロリ、人参、玉葱、キャベツ、トマトピューレ	796	32.9	25.1	111

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

☞…エビカニ缶アサリ ☞…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類
●…鶏卵・うずら卵 ▲…やまいも ●…なすび を含みます。

☞鉄分強化献立

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	796	30.8
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5