



令和4年 9月分献立表



板橋区立板橋第四小学校

日	曜日	こんだて	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱ゆ力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	金	カレーライス コールスロー	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ぶた肉, ちょうりよう牛乳, ピザチーズ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご, キャベツ, つぶコーン, きゅうり	638	20.1
5	月	わかめごはん 魚のステーキソース 卵スープ	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, でんぶん	牛乳, たきこみわかめ, さかな, たまご	たまねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, 青な, しょうが	620	30.0
6	火	トマトソースパグティ ポテのチーズ焼き 冷凍パイン	スパゲッティ, オリーブ油, 油, こむぎこ, バター, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, ペーコン, ピザチーズ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, ポイルトマト, トマトピューレ, パセリ, れいとうパイン	626	24.8
7	水	きなこ揚げパン 白いんげん豆のミルクスープ	コッペパン, あげ油, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, きなこ, とり肉, ペーコン, 白いんげん, ちょうりよう牛乳, とう乳	たまねぎ, にんじん, クリームコーン, キャベツ	634	25.8
8	木	麦ごはん 四川豆腐 切り干し大根入りサラダ	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, れいとう豆腐, なまわかめ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ながねぎ, いら, もやし, きゅうり, きりぼしだいこん	624	25.7
9	金	【給食委員会考案お月見メニュー】 さつまいもカレーうどん 海藻サラダ お月見ポンチ	れいとううどん, 油, さつまいも, でんぶん, 白ごま, さとう, ごま油, しらたまだんご	牛乳, とり肉, かいそうミックス	かぼちゃ, にんじん, ながねぎ, キャベツ, つぶコーン, みかんかんづめ, りんごかんづめ	581	19.1
12	月	じゃこごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 梨	こめ, むぎ, 白ごま, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ちりめんじゃこ, ぶた肉, 赤みそ	たまねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, たけのこ, なし	609	22.3
13	火	にんじんごはん ツナ入り卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁	こめ, むぎ, 白ごま, じゃがいも, 油	牛乳, ツナ, たまご, とり肉, 白みそ, 赤みそ, とう乳	にんじん, たまねぎ, あかピーマン, こんにやく, ごぼう, だいこん, キャベツ, ながねぎ, 青な	630	26.1
14	水	ごはん のりの佃煮 さばの香り焼き きのこのすまし汁	こめ, むぎ, さとう	牛乳, きざみのり, さば, とうふ	しょうが, にんにく, だいこん, にんじん, えのきたけ, なまししいたけ, しめじ, ながねぎ, 青な	608	28.9
15	木	チリビーンズライス こんにやくサラダ ぶどう	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいた, なまわかめ	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, トマトピューレ, こんにやく, キャベツ, つぶコーン, ぶどう	656	24.3
16	金	【とれたて村給食】 ガーリックトースト ☆岩見沢市産かぼちゃのクリーム煮	しょくパン, ソフトマーガリン, さつまいも, マカロニ, 油, こむぎこ, バター, なまクリーム	牛乳, とり肉, ペーコン, ちょうりよう牛乳, とう乳	にんにく, パセリ, かぼちゃ, たまねぎ, マッシュルーム	601	19.8
20	火	菜飯 鶏肉の照り焼き みそ入りけんちん汁	こめ, むぎ, 白ごま, 油, さといも	牛乳, とりもも肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	青な, しょうが, ごぼう, こんにやく, にんじん, だいこん, ながねぎ	586	24.2
21	水	ハニートースト レンズ豆のスープ 冷凍みかん	しょくパン, はちみつ, ソフトマーガリン, じゃがいも, 油	牛乳, レンズまめ, ぶた肉, ペーコン	たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく, トマトピューレ, ポイルトマト, れいとうみかん	611	21.8
22	木	五目ごはん あげごぼうのごまだれ すまし汁	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, あげ油, 白ごま	牛乳, だいた, ひじき, とり肉, あぶらあげ, とうふ, なまわかめ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, ごぼう, ながねぎ, えのきたけ, 青な	629	21.3
26	月	【あまつっこ給食】 ジャージャー麺 ひじきサラダ ぶどう	むしちゅうかめん, ごま油, 油, さとう, でんぶん	牛乳, ぶたひき肉, だいた, 赤みそ, ひじき	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ながねぎ, いら, キャベツ, きゅうり, もやし, つぶコーン, ぶどう	634	27.5
27	火	ごはん 小魚のピリ辛揚げ ごまあえ みそ汁	こめ, むぎ, こむぎこ, でんぶん, あげ油, さとう, ねりごま, 白ごま	牛乳, こざかな, とうふ, あぶらあげ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, 青な	638	27.3
28	水	ブルコギ丼 カリカリ油揚げのサラダ	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, あぶらあげ	たまねぎ, もやし, いら, にんじん, りんご, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ	600	24.4
29	木	黒砂糖パン ビーンズオムレツ 野菜スープ	黒コッペパン, じゃがいも, バター, マヨネーズ, 油	牛乳, だいた, ロースハム, たまご, ペーコン	たまねぎ, パセリ, セロリー, にんじん, キャベツ, つぶコーン	576	26.0
30	金	サツマイモごはん 魚の西京味噌焼き 吉野汁	こめ, むぎ, さつまいも, 黒ごま, さとう, でんぶん	牛乳, さかな, 白みそ, あぶらあげ	にんじん, こんにやく, はくさい, ながねぎ, 青な	612	27.8



※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
 ※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、「7-モド、カヌナツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
 なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。
 ☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入して児童生徒に提供しています。

毎月19日は食育の日です

9月の指導目標

◎給食指導：好き嫌いしないで食べよう

◎栄養指導：朝ごはんを生活リズムを整えよう

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
9月分平均	552	616	694	22.3	24.6	27.4
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8