

令和6年 9月分献立表

板橋区立北野小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	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)
4	水	黒砂糖あげパン ワンタンスープ ごまドレさいころサラダ	○	コッペパン, 油, あげ油, ごま油, くろごとう, じゃがいも, ウェーブワンタン, 練りごま	牛乳, とり肉	玉ねぎ, にんにく, もやし, ながねぎ, つぶコーン, きゅうり, チンゲンサイ	595	20.9
5	木	ほうれん草入りカレーライス 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, 白ごま, さとう, ごま油, 乳不使用マーガリン	牛乳, ぶたひき肉, ビサチーズ, ちょうりょう牛乳, だいちミート, くきわかめ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんにく, ほうれん草, キャベツ, つぶコーン	634	20.3
6	金	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き さわにわん 梨	○	こめ, むぎ, 生クリーム, エッグゲアマヨネーズ, 油	牛乳, さけ, ぶた肉, 赤みそ	たまねぎ, にんにく, ピーマン, ごぼう, だいこん, たけのこ, ながねぎ, こまつな, なし	597	26.9
9	月	練りごまトースト ハンガリアンシチュー グリーンサラダ	○	食パン, 乳不使用マーガリン, ねりごま, 白ごま, グラニューとう, 油, じゃがいも, さとう, こめこ	牛乳, とり肉	玉ねぎ, にんにく, キャベツ, トマトピューレ, きゅうり, みずな	622	20.0
10	火	麦ごはん 四川豆腐 切り干し大根のナムル	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, 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, にんにく, たけのこ, きくらげ, 長ねぎ, なら, きりぼしだいこん, キャベツ, もやし, こまつな	594	24.2
11	水	【とれたて村給食】 ☆駒ヶ根産しめじ入り卵とじうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん, 油, さとう, でんぷん, こむぎこ, バター	牛乳, とり肉, かまぼこ, 油あげ, たまご, クリームチーズ, プレーンヨーグルト	玉ねぎ, だいこん, にんにく, ☆しめじ, 長ねぎ, こまつな, レモン	663	24.9
12	木	サツマイモごはん さばの香味焼き ゆで野菜のり和え 臭汁	○	こめ, もちごめ, さつまいも, 黒ごま, さとう, 油	牛乳, さば, 白みそ, のり, 油あげ, だいち, 赤みそ	しょうが, にんにく, えのきたけ, にんにく, キャベツ, こまつな, ごぼう, だいこん, こんにゃく, しめじ	626	28.9
13	金	チンジャオロース丼 ばんさんすう ぶどう	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, りょくとうはるさめ	牛乳, ぶた肉	たけのこ, にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし, ぶどう	595	21.4
17	火	【十五夜の行事食】 こぎつねごはん かきたま汁 お月見団子	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, しらたまこ	牛乳, 油あげ, とりひき肉, ぶた肉, たまご, なまわかめ, 豆腐	にんにく, しょうが, さやいんげん, 玉ねぎ, えのきたけ, こまつな, 長ねぎ, かぼちゃ	659	24.4
18	水	ココアパン たらのパン粉焼き 米粉のコーンシチュー	○	ココアパン, 油, ソフトパンこ, エッグゲアマヨネーズ, じゃがいも, 米粉	牛乳, たら, とり肉, ちょうりょう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんにく, にんにく, しめじ, クリームコーン	638	29.1
19	木	とりめし(大分県の郷土料理) みそ汁 ☆みかん缶ゼリー	○	こめ, むぎ, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ, こなかんでん	にんにく, ごぼう, こまつな, 玉ねぎ, なす, みかん, レモン	628	21.7
20	金	【鉄分強化】 ジャージャン麺 ◆青のりビーンズポテト	○	むしちゅうかめん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, あげ油, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, だいちミート, 赤みそ, だいち, はちようみそ, だいち	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんにく, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, なら	610	28.8
24	火	☆豚キムチ丼 海藻サラダ 冷凍みかん	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, はちようみそ, かいそうミックス, いかんでん	にんにく, 玉ねぎ, にんにく, もやし, 長ねぎ, なら, はくさいキムチ, キャベツ, つぶコーン, れいとうみかん	639	25.1
25	水	【あまつこ給食】 きんぴらドッグ ミネストラスープ 黄桃缶	○	ミルクパン, さとう, 白ごま, 油, じゃがいも, でんぷん	牛乳, ビサチーズ, ぶたひき肉, とり肉, 白いんげん, たまご	にんにく, ごぼう, セロリー, 玉ねぎ, ポイルトマト, こまつな, おうとう	597	27.0
26	木	いわしの蒲焼き丼 きゅうりの甘酢あえ 豚汁	○	こめ, むぎ, こむぎこ, でんぷん, あげ油, さとう, 油, じゃがいも, 白ごま	牛乳, いわし, ぶた肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, きゅうり, にんにく, ごぼう, だいこん, こんにゃく, 長ねぎ	651	26.3
27	金	スパゲッティナポリタン ビーンズオムレツ	○	スパゲッティ, 油, じゃがいも, エッグゲアマヨネーズ, さとう, 乳不使用マーガリン	牛乳, ウインナー, たまご, だいち, ロースハム	玉ねぎ, ピーマン, にんにく, トマトピューレ, ポイルトマト, セロリー, にんにく, パセリ	660	29.3
30	月	茎わかめ入りまぜごはん ししゃもの磯辺揚げ さつま汁 梨	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, こむぎこ, あげ油, さつまいも	牛乳, たきこみわかめ, かむかむわかめごはんのもと, ししゃも, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ, あおさこ	ごぼう, こんにゃく, にんにく, だいこん, 長ねぎ, こまつな, なし	641	26.0

毎月19日は食育の日です

※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「えび、かに、小麦、卵、乳、アモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

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：朝ごはんて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	561	626	706	22.6	25.0	27.9
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9