



令和6年9月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こんだて	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)
2	月	始業式						
3	火	カレーライス、ツナコーンワカメのサラダ 梨、牛乳	豚肉、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、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、レーズン、グリーンピース、梨、キャベツ、きゅうり、粒コーン	806	27.2	25.1
4	水	明日葉パン、ポテトグラタン 豆と野菜のトマトスープ煮、牛乳	鶏肉、調理用牛乳、チーズ、豚肉、ベーコン、ひよこ豆、牛乳	あしたばパン、キャノ油、じゃがいも、薄力粉、バター、パン粉、マカロニ、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ、にんにく、生姜、セロリ、キャベツ、トマトピューレ	784	33.5	34.2
5	木	■冷しかけうどん野菜添え(油揚げ) ☞鳥天とししやも磯辺揚げ(ししやも)、牛乳	鶏もも皮なし、■油揚げ、鶏もも肉、☞ししやも、あおさ、牛乳	冷凍細うどん、砂糖、薄力粉、キャノ油	干し椎茸、長葱、人参、もやし、きゅうり	744	36.2	33.2
6	金	■チリビーンズライス(大豆)、牛乳 ☞シーフードサラダ(えび)、冷凍みかん	豚ひき肉、■大豆、牛乳、☞むきえび、生わかめ	学校給食用米、米粒麦、砂糖、油、ごま油	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトジュース、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、レモン汁、冷凍ミカン	809	33.3	24.0
9	月	■あぶたま丼(油揚げ)、根菜の利休汁 ぶどう、牛乳	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、こんにゃく、小松菜、ぶどう	785	32.1	27.5
10	火	魚の蒲焼き丼 ■けんちん汁(豆腐、油揚げ) 胡瓜とわかめのごま酢あえ、牛乳	いわし、■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、さとう、ごま油、じゃが芋、白ごま	生姜、大根、人参、長葱、こんにゃく、きゅうり	800	29.7	23.2
11	水	ツナトースト、チリコンカン 冷凍パイ、牛乳	ツナ油漬、ひよこ豆、豚ひき肉、ベーコン、牛乳	食パン、キャノ油、薄力粉、マヨネーズ、バター、ざらめ	パセリ、玉葱、マッシュルーム、レモン汁、ニンニク、セロリ、人参、トマトピューレ、冷凍パイ	787	29.8	36.2
12	木	ごはん、ひじきふりかけ、牛乳 ■西湖豆腐(豆腐)、切干大根のナムル	ひじき、かつお節、■豆腐、豚ひき肉、刻み昆布、牛乳	学校給食用米、白ごま、キャノ油、砂糖、でんぷん、ごま油	干し椎茸、たけのこ水煮、トマト、長葱、にら、切干大根、もやし、小松菜	757	27.5	21.2
13	金	キムチチャーハン、鯖のにんにく味噌焼き ■トクテ村しめじとわかめのスープ(豆腐) 冷凍みかん、牛乳 【トクテ村給食 長野県駒ヶ根市産シメジ】	豚肉、さば、白みそ、■豆腐、生わかめ、牛乳	学校給食用米、ごま油、キャノ油、白ごま、砂糖、でんぷん	玉葱、人参、ピーマン、白菜、キムチ、にんにく、しめじ、冷凍みかん	778	35.8	29.2
14	土	土曜授業 給食なし						
16	月	敬老の日						
17	火	ジャージャン麺 ■白玉フルーツポンチ(絹こし豆腐)、牛乳	豚ひき肉、ひよこ豆、赤みそ、八丁みそ、■絹こし豆腐、牛乳	むし中華めん、ごま油、キャノ油、砂糖、練りごま、白玉粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、筍、水煮、干し椎茸、もやし、きゅうり、粒コーン、黄桃缶、パイ缶、みかん缶	812	31.4	22.4
18	水	焼カレーパン、春雨ソテー ココアババロア、牛乳	豚ひき肉、豚肉、アガー、調理用牛乳、牛乳	マーガリンパン、じゃが芋、キャノ油、薄力粉、パン粉、緑豆春雨、ごま油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、レーズン、生姜、キャベツ、もやし、にら、粒コーン、きくらげ	746	29.3	31.2
19	木	きんぴらご飯、ひき肉入り卵焼き ゆで野菜サラダごまドレッシング、牛乳	豚ひき肉、たまご、牛乳	学校給食用米、もち米、ごま油、砂糖、白ごま、キャノ油、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、粒コーン	760	30.6	28.6
20	金	とうもろこしごはん 魚とポテトの味噌マヨネーズ焼き トマトと卵のスープ、牛乳	ホキ、白みそ、調理用牛乳、粉チーズ、ベーコン、たまご、牛乳	学校給食用米、米粒麦、バター、じゃが芋、澱粉、マヨネーズ、生クリーム、キャノ油	粒コーン、玉葱、トマト、ほうれん草、パセリ、セロリ、マッシュルーム	805	29.2	31.6
23	月	秋分の日 振替休日						
24	火	味噌ラーメン、牛乳 ◆アーモンドポテト(アーモンド)	豚肉、赤みそ、牛乳	中華めん、ごま油、水あめ、キャノ油、練りごま、砂糖、さつま芋、◆アーモンド	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、にら、粒コーン	843	31.0	28.4
25	水	ガーリックと黒ごまの二色トースト 野菜のクリーム煮 りんご、牛乳	鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ、牛乳	食パン、バター、セサミン、グラニュー糖、黒ごま、練ごま、じゃが芋、キャノ油、薄力粉、生クリーム	にんにく、パセリ、人参、玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、グリーンピース、りんご	817	29.9	41.4
26	木	中間考査1日目 給食なし						
27	金	わかめご飯、アジフライ ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳 【中間考査2日目 給食時間12時 分】	炊き込みわかめ、あじ、豚肉、■油揚げ、■豆腐、赤みそ、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、こんにゃく、小松菜	780	35.7	23.5
30	月	■麻婆豆腐丼(豆腐)、牛乳 胡瓜とわかめのナムル、ミニスイートポテト	■豆腐、豚ひき肉、牛乳、赤みそ、八丁みそ、生わかめ、調理用牛乳	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、バター、さつま芋	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、干し椎茸、きゅうり、たけのこ水煮	829	28.7	26.5

※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。

☞…エビカニイカアサリ ☞…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類 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	800	31.6
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5