



平成22年 6月分献立表



板橋区立北野小学校

日	曜	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)		ランチルーム 使用クラス
			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)	
1	火	セサミトースト ハンガリアンシチュー、くだもの	パン、さとう、こむぎこ じゃがいも、マーガリン ごま、油、バター	ぶた肉、チーズ、牛乳	にんじん、トマト、しょうが、にんにく 玉ねぎ、グリーンピース、くだもの (やさい 84g)	687	22.4	1-2
2	水	カラフルピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ	こめ、さとう、バター 油	えび、とり肉、ヨーグルト 牛乳	赤ピーマン、ピーマン、トマト、にんじん、玉ねぎ グリーンアスパラ、しょうが、きゅうり、キャベツ マッシュルーム、コーン (やさい 164g)	645	26.5	1-3
3	木	関西風かけわかめうどん 五目卵焼き、ミニトマト	うどん、さとう、じゃがいも 油	ぶた肉、油あげ、たまご かまぼこ、とり肉 わかめ、ひじき、牛乳	にんじん、青な、赤ピーマン、長ねぎ はくさい、干しいたけ、えのきたけ 玉ねぎ、さやいんげん、くだもの (やさい 146g)	622	30.7	1-4
4	金	<虫歯予防デーの行事食> 黒豆ごはん ししゃもの南蛮漬、みそ汁	こめ、でんぶ さとう、じゃがいも、ごま 油	くろまめ、とうふ、油あげ みそ、ししゃも、牛乳	とうがらし、青な、長ねぎ、ごぼう こんにやく、キャベツ、だいこん (やさい 90g)	676	28.0	
5	土	キムチチャーハン わかめスープ、くだもの	こめ、むぎ、じゃがいも 油、ごま	ぶた肉、とり肉、とうふ わかめ、牛乳	にんじん、ピーマン、青な、白さいキムチ たけのこ、もやし、しめじ、長ねぎ しょうが、くだもの (やさい 107g)	620	22.9	
8	火	ぶどうパン ポテトエッグ、トマトスープ	ぶどうパン、じゃがいも バター、生クリーム、油	とうにゅう、ハム、たまご とり肉、ベーコン 白いんげん、チーズ、牛乳	パセリ、にんじん、さやいんげん、トマト にんにく、玉ねぎ、コーン (やさい 95g)	668	26.5	6-1
9	水	ジャージャン麺 わかめサラダ、くだもの	スパゲティ、さとう でんぶ、油	ぶた肉、だいず、みそ わかめ、牛乳	にんじん、にら、とうがらし、長ねぎ たけのこ、干しいたけ、しょうが、 にんにく、キャベツ、コーン、きゅうり くだもの (やさい 167g)	639	25.9	6-2
10	木	ごはん 魚の香味焼き 野菜の旨煮	こめ、じゃがいも さとう、油	さかな、みそ、とり肉 ちくわ、こうやどうふ 牛乳	にんじん、さやいんげん、しょうが にんにく、長ねぎ、ごぼう、たけのこ こんにやく、れんこん、干しいたけ (やさい 105g)	696	30.4	6-3
11	金	ビビンバ 中華スープ くだもの	こめ、さとう はるさめ、油、ごま	ぶた肉、だいず、とり肉 牛乳	にんじん、青な、しょうが、もやし 玉ねぎ、チンゲンサイ 干しいたけ、くだもの (やさい 152g)	676	24.8	6-4
14	月	きびごはん 魚のピーナツみそかけ かきたま汁、くだもの	こめ、きび、さとう でんぶ、ピーナツ	さかな、みそ、とり肉 たまご、牛乳	にんじん、青な、チンゲンサイ、しょうが 長ねぎ、えのきたけ、たけのこ、玉ねぎ くだもの (やさい 88g)	624	26.5	4-1
15	火	ナン、キーマカレー 野菜サラダ	ナン、じゃがいも こむぎこ、さとう、油 バター	ぶた肉、ひよこまめ チーズ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、セロリー、しょうが にんにく、エリンギ、レズン、キャベツ、もやし コーン、きゅうり (やさい 196g)	694	26.9	4-2
16	水	ごはん えびと豆腐の旨煮 きゅうりのピリ辛	こめ、でんぶ さとう、ごま、油	とうふ、えび、ぶた肉 牛乳	にんじん、とうがらし、玉ねぎ 干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、きゅうり グリーンピース、しょうが (やさい 132g)	624	27.6	4-3
17	木	ビスキュイパン キャベツのスープ、くだもの	パン、はちみつ、さとう こむぎこ、じゃがいも、油 バター、アーモンドパウダー	たまご、とり肉、ベーコン 牛乳	にんじん、ブロッコリー、しょうが、玉ねぎ キャベツ、くだもの (やさい 103g)	682	22.8	4-4
18	金	スパゲティアラビアータ ビーンズサラダ フルーツポンチ	スパゲティ、じゃがいも さとう、油、バター	ベーコン、ウィンナー ひよこまめ、白いんげん 牛乳	ピーマン、トマト、とうがらし、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ パイン缶、おうとう缶、みかん缶 (やさい 100g)	644	21.1	
21	月	じゃこごはん さばの韓国風焼き ごまだれサラダ	こめ、さとう、ごま 油	さば、ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん、青な、にんにく、とうがらし しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし (やさい 109g)	647	27.7	5-1
22	火	ガーリックトースト ボルシチ、くだもの	パン、じゃがいも 赤ざらめ、マーガリン、油	ぶた肉、ベーコン、牛乳	パセリ、にんじん、トマト、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、しょうが グリーンピース、くだもの (やさい 129g)	638	23.3	5-2
23	水	スタミナサラダうどん ヨーグルトケーキ	うどん、さとう、こむぎこ 油、ごま、バター	ぶた肉、たまご くわわかめ、牛乳 クリームチーズ、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、しょうが、もやし にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン (やさい 101g)	620	24.0	5-3
24	木	チリビーンズライス コーンと野菜のサラダ	こめ、さとう、油 ごま	とり肉、だいず、牛乳	にんじん、トマト、さやいんげん、にんにく しょうが、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、コーン、きゅうり (やさい 194g)	642	24.8	交流給食
25	金	きなこ揚げパン ペーザンヌスープ、くだもの	ミルクパン、さとう じゃがいも、油	きなこ、とり肉、ハム 牛乳	にんじん、パセリ、セロリー、玉ねぎ くだもの (やさい 80g)	651	23.0	5-4
28	月	青梅ごはん 魚の東煮、野菜のごま酢	こめ、でんぶ さとう、油、ごま	さかな、牛乳	青な、にんじん、青うめ、しょうが キャベツ、もやし、きり干しだいこん (やさい 101g)	623	24.2	3-1
29	火	ジャンバラヤ 五目スープ、くだもの	こめ、でんぶ、油	チョリソ、ウィンナー とり肉、ぶた肉、とうふ 牛乳	にんじん、ピーマン、トマト、青な、玉ねぎ マッシュルーム、にんにく、しょうが、しめじ たけのこ、くだもの (やさい 136g)	623	22.1	3-2
30	水	カレー焼きパン 野菜スープ、ミニトマト	パン、こむぎこ、パンこ 油	ぶた肉、だいず、たまご とり肉、ベーコン、牛乳	にんじん、ブロッコリー、パセリ、玉ねぎ セロリー、コーン、キャベツ、トマト (やさい 146g)	652	24.9	3-3

6月の指導目標

◎給食指導：じゅんじょを守って
正しい手洗い（給食時の衛生）

◎栄養指導：小魚や海草を食べて、
骨や歯をしょうぶにしよう。

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。
※野菜類(野菜・海草・きのこ等)の使用量表示をしています(1日の目標は300g以上です)。

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)
6月分平均	578	648	728	22.2	25.4	29.6
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0