

令和7年 6月分献立表

板橋区立志村小学校

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)
2	月	練りごまトースト ホワイトシチュー コールスロー	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白すりごま、さとう、 油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり	591	21.3
3	火	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醤油	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 でんぷん、 白ごま	牛乳、れいとうなまあげ、 ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、きくらげ、 キャベツ、チンゲンサイ、 にんにく、にら、もやし	623	26.4
4	水	【歯と口の健康週間開始】 しょうがごはん 白身魚のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、油、ごま油、さとう、 白ごま 、ねりごま、じゃがいも	牛乳、油あげ、たら、白みそ、 ぶた肉、とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、青な	650	27.4
5	木	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	牛乳、とり肉、 たまご 、白みそ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし	608	24.1
6	金	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ くだもの(さくらんぼ)	○	れいとううどん、油、 さつまいも、でんぷん、あげ油、 白ごま 、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、 なまわかめ、だいず、 ちりめんじゃこ	にんじん、青な、長ねぎ、 キャベツ、ほししいたけ、ごぼう、 れんこん、つぶコーン、 さくらんぼ	595	25.2
9	月	わかめごはん ししゃもの素焼き 豚汁 くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、 ししゃも、ぶた肉、とうふ、 赤みそ、白みそ	ごぼう、にんじん、 だいこん、長ねぎ、 れいとうみかん	605	26.7
10	火	【歯と口の健康週間終了】 かみかみ丼 春雨のレモンドレッシングがけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、 白ごま 、 りょくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、油あげ、赤みそ	にんじん、ピーマン、たけのこ、 ごぼう、いとこんにやく、 きくらげ、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、もやし、 レモン	607	24.9
11	水	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ フルーツミックス	○	こめ、油、 白ごま 、こめこ、 ごま油	牛乳、とり肉、ぶた肉、とうふ	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ、だいこん、 長ねぎ、しょうが、ぼんのうねぎ、 おうとう 、 パイン 、 みかん	623	23.2
12	木	ごはん さばの塩焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さば、花かつお、 なまあげ、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、青な	602	27.3
13	金	【とれたて村給食】 スパゲティ・ポロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマゼンサラダ	○	スパゲティ、油、 こむぎこ 、 バター 、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、 こなチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトピューレ、☆春かぼちゃ、 きゅうり、つぶコーン	643	24.6
16	月	ごはん さわらの韓国風焼き(コチュジャン) ナムル わかめとたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油、でんぷん	牛乳、さわら、赤みそ、とり肉、 なまわかめ、とうふ、 たまご	にんにく、しょうが、長ねぎ、 もやし、キャベツ、ほししいたけ、 玉ねぎ	618	29.5
17	火	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺(大豆入り) わかめサラダ くだもの(メロン)	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 さとう、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 だいずミート、赤みそ、 なまわかめ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、長ねぎ、にら、 キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、 メロン	594	26.0
18	水	ポテトパン コーンチャウダー くだもの(オレンジ)	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 なまクリーム 、 こむぎこ 、 バター	牛乳、ベーコン、 ピザチーズ 、 ぶた肉、だいず、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、ピーマン、 セロリー、にんじん、 マッシュルーム、つぶコーン、 クリームコーン、 オレンジ	597	25.1
19	木	カリカリ梅と青菜のごはん 鮭のしょうゆ焼 庄内風芋煮汁	○	こめ、 白ごま 、油、 さといも、じゃがいも	牛乳、さけ、ぶた肉、なまあげ、 白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、梅びしお、 青な、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、 しめじ、長ねぎ	599	29.4
20	金	ひじきチャーハン フレンチポテト 玉米湯(たまごとコーンのスープ)	○	こめ、油、さとう、ごま油、 じゃがいも、あげ油、でんぷん	牛乳、ぶた肉、ひじき、 とりひき肉、 たまご	長ねぎ、れいとうグリーンピース、 玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、 つぶコーン、しょうが	607	20.7
24	火	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、 さつまいも、あげ油、さとう	牛乳、かつお、だいず、油あげ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、玉ねぎ、えのきたけ	659	30.6
25	水	きなこトースト カスレ風白いんげん豆のトマト煮込み グリーンサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ	牛乳、きなこ、ベーコン、とり肉、 白いんげん、ウィンナー	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな	594	24.1
26	木	チキンカレーライス フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、とり肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	607	18.3
27	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 荻わかめのつくだ煮 ☆板橋区産じゃが芋のすきやき煮 甘酢和え	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 油、☆じゃがいも	牛乳、くきわかめ、花かつお、 ぶた肉、とうふ、さつまいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 いとこんにやく、ほししいたけ、 はくさい、青な、だいこん、きゅうり	597	22.0
30	月	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白すりごま 、じゃがいも	牛乳、とうふ、とりひき肉、 たまご 、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 ぼんのうねぎ、キャベツ、 もやし、青な、だいこん、長ねぎ	601	25.3

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、7-mond、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。
★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

6月の指導目標

◎給食指導：準備の前に正しい手洗いをしよう
◎栄養指導：骨や歯をしようぶにしよう



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)
6月分平均	549	612	690	22.9	25.3	28.3
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