

令和8年6月分献立表

板橋区立志村第一小学校

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)
1	月	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油、あげ油	牛乳、ぶた肉、なまわかれ、だいず、こうやどうふダイスカット	んにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、長ねぎ	591	26.1
2	火	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 野菜のからしあえ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、きざみこんぶ、ちりめんじゃこ、花かつお、こうやどうふダイスカット、とり肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく、ほししいたけ、さやいんげん、もやし、青な、しょうが	598	23.7
3	水	ごはん 魚の韓国風焼き 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、でんぶん	牛乳、さかな、とり肉、なまわかれ、とうふ、 たまご	んにく、しょうが、長ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ほししいたけ、玉ねぎ、青な	640	31.2
4	木	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 パンサンスウ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 白ごま 、りょくとうはるさめ、ごま油	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、いとこんにゃく、きくらげ、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、つぶコーン、 くだもの	614	23.3
5	金	ごまハニートースト ミネストローネ 海藻サラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 ねりごま 、 白すりごま 、はちみつ、さとう、油、じゃがいも、 マカロニ 、ごま油	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ひよこ豆、 こなチーズ 、かいそうミックス	んにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、キャベツ、つぶコーン	599	21.9
8	月	麦ごはん 八宝菜 カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ、おしむぎ、油、でんぶん、ごま油、さとう	牛乳、 むきえび 、いか、ぶた肉、油あげ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、青な	600	27.8
9	火	にんじんごはん 鶏肉の長ネギソース けんちん汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 白ごま 、さとう、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶた肉、とうふ	長ねぎ、にんじん、こんにゃく、だいこん、青な	601	25.4
10	水	きつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの	○	れいとううどん 、油、じゃがいも、 バター	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかれ、ベーコン、 ピザチーズ 、 ちょうりょう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、玉ねぎ、 くだもの	585	24.0
11	木	カリカリ梅と青菜のごはん 切干大根の卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 たまご 、油あげ、白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、梅びしお、青な、きりぼしだいこん、玉ねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ	610	24.5
12	金	ツナドック コーンシチュー くだもの	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、んにく、にんじん、クリームコーン、つぶコーン、 くだもの	618	23.5
15	月	ごはん 四川豆腐 茎わかめと大根のピリ辛	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、れいとうなまあげ、くきわかめ	しょうが、んにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、にら、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、とうがらし	668	29.1
16	火	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの	○	スパゲッティ 、油、赤さけらめ、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ	んにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマトジュース、トマトピューレ、マッシュルーム、つぶコーン、きゅうり、キャベツ、 くだもの	596	24.6
17	水	ゆかりごはん 小魚のから揚げ 野菜の甘辛和え 豚汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、こざかな、ぶた肉、とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ	ゆかり、しょうが、もやし、青な、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	628	24.4
18	木	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) くだもの	○	こめ、むぎ、油、ごま油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、とり肉、 たまご	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、長ねぎ、しょうが、 くだもの	603	22.7
19	金	きなこトースト トマトとマカロニのスープ フルーツヨーグルトかけ	○	食パン 、ソフトマーガリン、グラニューとう、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、きなこ、とり肉、ベーコン、ひよこ豆、 プレーンヨーグルト	んにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、パセリ、 おうとう 、 パイン 、 みかん	589	20.1
22	月	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼 じゃこ入り野菜のごまだれ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、ちりめんじゃこ	しょうが、んにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、長ねぎ、にら、キャベツ、青な、もやし	593	23.3
23	火	黒砂糖パン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ	○	黒ざとうパン 、オリーブ油、油、じゃがいも、 シエルマカロニ 、でんぶん	牛乳、さかな、とり肉、白いんげん、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	んにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、つぶコーン、マッシュルーム	623	32.4
24	水	ナシゴレン たまご入りビーフンスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーフン、ごま油	牛乳、とり肉、 むきえび 、ぶた肉、とうふ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、マッシュルーム、んにく、しょうが、チンゲンサイ、長ねぎ、にら、 くだもの	629	24.5
25	木	【板橋ふれあい農園会給食】 わかめごはん ◆板橋区産じゃがいもの塩バター肉じゃが おなか和え	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 立しやがいも 、さとう、 バター	牛乳、たきこみわかめ、ぶた肉、花かつお	んにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、いとこんにゃく、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	601	21.8
26	金	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 真汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、ごま油	牛乳、ひじき、花かつお、さかな、とうふ、だいず、白みそ、赤みそ	しょうが、んにく、長ねぎ、玉ねぎ、だいこん、にんじん、青な	618	25.0
29	月	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、でんぶん	牛乳、ぶた肉、なまわかれ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 りんご 、しょうが、んにく、キャベツ、青な、きりぼしだいこん、 くだもの	600	22.6
30	火	ひよこライス 魚のステーキソース 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、さかな、 たまご 、とり肉、とうふ	にんじん、玉ねぎ、しめじ、青な、しょうが	658	31.2

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、板橋区の農家の方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：骨や歯をじょうぶにしよう



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	22.8	25.1	28.1
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