

# 令和7年 6月分献立表

板橋区立志村第二小学校

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	ごはん 家常豆腐 にらともやし胡麻醤油	○	こめ むぎ 油 ごま油 さとう でんぷん 白ごま	★牛乳 なまあげ ぶた肉 赤みそ 赤みそ	しょうが にんじん だけのご水煮 干しいたけ きくらげ キャベツ チンゲンサイ にんにく にら もやし	625	26.6
3	火	【鉄強化こんだて】 ◆大豆たっぷりジャージャン麺 わかめサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	★中華めん ごま油 油 さとう でんぷん	★牛乳 ぶたひき肉 だいす だいすミート 赤みそ 生わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だけのご水煮 干しいたけ 長ねぎ にら キャベツ きゅうり 粒コーン くだもの	595	25.7
4	水	【歯と口の健康週間】 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 はるさめ	★牛乳 ぶた肉 油あげ 赤みそ	にんじん ピーマン だけのご水煮 ごぼう 糸こんにゃく きくらげ キャベツ きゅうり 粒コーン もやし レモン	607	24.9
5	木	ごはん かつおの甘辛揚げ さつま汁	○	こめ むぎ でんぷん さつまいも あげ油 さとう 油 じゃがいも	★牛乳 かつお だいす とり肉 油あげ とうふ 赤みそ 白みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	702	36.1
6	金	ピザドッグ ABCマカロニスープ くだもの(小玉すいか)	○	★コッペパン 油 じゃがいも ★ABCマカロニ	★牛乳 ベーコン だいすミート ★ピザチーズ とり肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン にんじん しめじ キャベツ くだもの	591	26.3
9	月	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 ソフトマーガリン 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 粒コーン	607	18.3
10	火	刻みきつねうどん 揚げ野菜のかみかみサラダ くだもの(黄桃缶)	○	★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 生わかめ だいす ちりめんじゃこ	にんじん 青な 長ねぎ キャベツ 干しいたけ ごぼう れんこん 粒コーン おうとう	616	24.1
11	水	ひじきチャーハン フレンチポテト 卵としめじのスープ	○	こめ むぎ 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 とり肉 とうふ ★たまご	長ねぎ グリンピース にんじん 玉ねぎ しめじ 青な しょうが	626	23.1
12	木	しょうがごはん めばるのごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ むぎ 油 ごま油 さとう 白ごま 練りごま じゃがいも	★牛乳 油あげ 魚 白みそ ぶた肉 とうふ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ 青な	655	29.2
13	金	ポテトパン コーンチャウダー くだもの(メロン)	○	★コッペパン 油 じゃがいも ★生クリーム ★こむぎこ ★バター	★牛乳 ベーコン ★ピザチーズ ぶた肉 だいす ★調理用牛乳 とうにゅう	玉ねぎ ピーマン セロリー にんじん 粒コーン クリームコーン缶 くだもの	594	24.7
16	月	【とれたて村給食】 パンネ・ポロネーゼ ★さつま産香かぼちゃのマセドアンサラダ	○	★ペンネマカロニ 油 ★こむぎこ ★バター じゃがいも さとう	★牛乳 ぶたひき肉 だいすミート ★粉チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ かぼちゃ きゅうり 粒コーン	594	23.3
17	火	ごはん 寒ポラの韓国風焼き ナムル 卵とわかめスープ	○	こめ むぎ さとう 白ごま ごま油 でんぷん	★牛乳 魚 赤みそ とり肉 生わかめ とうふ ★たまご	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ	635	30.0
18	水	ナシゴレン ビーフンスープ くだもの(小玉すいか)	○	こめ むぎ 油 さとう ビーフン ごま油	★牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 赤ピーマン ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にら くだもの	592	21.6
19	木	にんじんごはん ししゃものスパイシー揚げ 豚汁	○	こめ むぎ でんぷん ★こむぎこ あげ油 油 さつまいも	★牛乳 小魚 ぶた肉 とうふ 赤みそ 白みそ	にんじん 青な にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ	617	22.2
20	金	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 きな粉 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 ホイルトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり 水菜	594	22.5
23	月	キムチチャーハン 中華風コーンスープ フルーツポンチ	○	こめ むぎ 油 でんぷん さとう 水あめ	★牛乳 ぶた肉 とりひき肉 ★たまご	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜キムチ クリームコーン缶 粒コーン 長ねぎ しょうが ハイン缶 おうとう みかん缶	624	21.9
24	火	練りごまトースト チキンクリームスープ コールスローサラダ	○	★食パン ★ソフトマーガリン 練りごま 白すりごま さとう 油 じゃがいも ★シエルマカロニ でんぷん	★牛乳 とり肉 ★調理用牛乳 とうにゅう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ 粒コーン きゅうり	584	19.6
25	水	カリカリ梅と青菜のごはん タラのしょうゆ焼 いも団子汁	○	こめ むぎ 白ごま じゃがいも でんぷん	★牛乳 魚 ぶた肉 赤みそ 白みそ	カリカリ梅干し 青な にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう 長ねぎ	645	28.0
26	木	親子丼 海藻サラダ	○	こめ むぎ さとう でんぷん 白ごま 油 ごま油	★牛乳 とり肉 ★たまご 海草ミックス	玉ねぎ グリンピース キャベツ にんじん 粒コーン	625	23.9
27	金	【板橋区ふれあい農園会】 ごはん 茎わかめのつくだ煮 ★板橋区産じゃがいものすきやき煮 くだもの(メロン)	○	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	しょうが にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ 白菜 青な くだもの	621	22.9
30	月	わかめごはん 揚げ豆腐 さわにわん	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう	★牛乳 炊き込みわかめ とうふ とりひき肉 ★たまご ぶた肉 生わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ だけのご水煮 干しいたけ 万能ねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	606	27.1

※学校行事や仕入れ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。

※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の小麦、卵、乳、えび、アーモンドに★印を付けて表記しています。

◆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	555	617	694	22.5	24.9	27.7
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