

日	曜日	こんだて	ざいりょう名			栄養価(中学生)	
			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	ひじきチャーハン フレンチポテト 玉米湯(コーミータン)	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 とりひき肉 ★たまご	長ねぎ 冷凍グリーンピース 玉ねぎ にんじん クリームコーン缶 粒コーン えのきたけ しょうが	624	21.2
2	火	わかめ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(黄桃缶)	★うどん 油 じゃがいも	★牛乳 とり肉 油あげ 生わかめ ベーコン ★ピザチーズ	にんじん 青菜 長ねぎ キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ くだもの	595	24.6
3	水	エビ入り!ナシゴレン ビーフンスープ くだもの(青肉メロン)	こめ むぎ 油 さとう ビーフン 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 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 にら えのきたけ くだもの	644	26.9
4	木	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 パンサンスウ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん 白ごま 緑豆春雨 ごま油	★牛乳 ぶた肉 油あげ 赤みそ	にんじん たけのこ水煮 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	601	25.1
5	金	ショートニングパン スケソウタラのバジル焼き チキンクリームスープ	★ショートニングパン オリーブ油 油 じゃがいも ★シエルマカロニ でんぷん	★牛乳 魚 とり肉 白いんげん ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ にんじん 粒コーン キャベツ マッシュルーム水煮 パセリ	585	31.3
8	月	カリカリ梅と青菜のごはん 切り干し大根のたまご焼き 大根のみそ汁	こめ むぎ 白ごま 油 じゃがいも	★牛乳 ぶたひき肉 ★たまご 油あげ 白みそ 赤みそ	カリカリ梅干し 青菜 切干し大根 にんにく 玉ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ	613	24.1
9	火	タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの(小玉すいか)	★中華めん 油 でんぷん ごま油 あげ油	★牛乳 ぶた肉 生わかめ 大豆 高野とうふ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ くだもの	647	28.3
10	水	きびごはん ふかの長ネギソースかけ けんちん汁	こめ むぎ きび 白ごま でんぷん あげ油 さとう 油 じゃがいも	★牛乳 魚 ぶた肉 とうふ	長ねぎ こんにゃく にんじん 大根 青菜	641	28.1
11	木	◆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 でんぷん ごま油 白すりごま	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 赤みそ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 長ねぎ にら キャベツ 青菜 もやし	610	25.0
12	金	【給食委員会考案メニュー #2】 ハムチーズのホットサンド チキンポトフ くだもの(プリンスメロン)	★コッパン ★マヨネーズ 油 じゃがいも	★牛乳 ポンレスハム ★ピザチーズ とり肉 ベーコン ひよこ豆	キャベツ 粒コーン にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ くだもの	646	27.0
15	月	◆スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの(小玉すいか)	★スパゲッティ 油 赤ざらめ ★小麦粉 ★バター さとう	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 ★ピザチーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ パセリ きゅうり 粒コーン キャベツ くだもの	618	25.0
16	火	ごはん 骨太ふりかけ メダイの風味焼き 臭汁	こめ むぎ 白ごま さとう ごま油	★牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 花かつお 魚 とうふ 大豆 白みそ 赤みそ	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん 青菜	656	34.5
17	水	ブルコギ丼 切り干し大根のたまご焼き くだもの(タカミメロン)	こめ むぎ 油 さとう ごま油 白ごま でんぷん	★牛乳 ぶた肉 生わかめ	玉ねぎ もやし にら にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり 切干し大根 くだもの	615	22.8
18	木	いわしのかばやき丼 野菜の甘辛和え 豚汁	こめ むぎ ★小麦粉 でんぷん あげ油 さとう 白ごま ごま油 油 じゃがいも	いわし ぶた肉 とうふ 油あげ 赤みそ 白みそ	きになる野菜ジュース しょうが もやし 青菜 にんじん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	591	23.3
19	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 練りごま 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 ★粉チーズ 海藻ミックス	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト キャベツ 粒コーン	606	22.2
22	月	◆麻婆豆腐丼 わかめサラダ	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 とうふ 赤みそ 生わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら キャベツ きゅうり 粒コーン	652	28.4
23	火	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	こめ むぎ 油 ★ウェーブワンタン ごま油 さとう	★牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜キムチ もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶	658	24.8
24	水	【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 野菜のおかか和え	こめ むぎ 白ごま 油 じゃがいも さとう ★バター	★牛乳 炊き込みわかめ ぶた肉 花かつお	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 糸こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ	591	21.7
25	木	ポテトライス 寒ボラのパーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	こめ むぎ ★バター じゃがいも 油 さとう でんぷん	★牛乳 ★ボンレスハム 魚 ★たまご	パセリ ★りんご にんにく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ 粒コーン 干し椎茸 えのきたけ 青菜 しょうが	620	29.0
26	金	ツナドック コーンシチュー くだもの(パレンシアオレンジ)	★コッパン 油 ★マヨネーズ じゃがいも ★小麦粉 ★バター	★牛乳 ツナ水煮 とり肉 ★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんにく にんじん クリームコーン缶 粒コーン くだもの	642	24.8
29	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 ★小麦粉 ★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 粒コーン	607	18.3
30	火	ごはん ソイの韓国風焼き 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 干し椎茸 玉ねぎ 青菜	642	30.9

※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、公費で購入して児童に提供しています。

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	560	623	700	23.3	25.8	28.8
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8