

令和7年 6月分献立表

板橋区立志村第四小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	スパゲティナポリタン ポテのチーズ焼き くだもの(河内晩柑)	○	スパゲッティ、油、炒め油、バター、砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ウィンナー、ベーコン、ピザチーズ	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、トマトピューレ、パセリ、河内晩柑	593	24.2
3	火	ごはん めばるの韓国風焼き 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、めばる、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	621	28.7
4	水	かみかみ井 春雨のレモンドレッシングがけ わかめスープ	○	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん、白ごま、緑豆春雨(乾)	牛乳、豚肉、油揚げ、赤みそ、絹ごし豆腐、生わかめ	人参、ピーマン、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、粒コーン缶、もやし、レモン、長葱、えのきたけ	615	26.2
5	木	にんじんごはん ししやものごま衣揚げ 豚汁	○	学校給食用無洗米、米粒麦、小麦粉、白ごま、揚げ油、油、じゃがいも	牛乳、ししやも、たまご、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	人参、青菜、大根、長葱	654	28.0
6	金	セサミトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、白ごま、グラニュー糖、炒め油、じゃがいも、小麦粉、油、バター、赤ざらめ、砂糖	牛乳、豚肉、大豆	セロリ、にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、水菜	592	23.2
9	月	スタミナサラダうどん 青のりビーンズポテ くだもの(桃缶)	○	冷凍うどん、油、砂糖、白すりごま、でんぶん、じゃがいも、揚げ油	牛乳、豚肉、大豆、あおさ	生姜、にんにく、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、さいやいんげん、桃缶	599	27.8
10	火	梅わかごはん あじの醤油焼き 野菜のからしあえ 豆腐とじゃがいものみそ汁	○	学校給食用無洗米、米粒麦、白ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、炊き込みわかめ、あじ、豆腐、白みそ、赤みそ	カリカリ梅干し、もやし、キャベツ、人参、生姜、玉葱、小松菜	607	26.6
11	水	ごはん 初鰹の揚煮 磯あえ かきたま汁	○	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、揚げ油、砂糖	牛乳、かつお、刻みのり、絹ごし豆腐、たまご	生姜、人参、もやし、キャベツ、小松菜、長葱、えのきたけ、青菜	616	30.3
12	木	親子丼 野菜の甘みそ和え くだもの(メロン)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、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、メロン	615	24.1
13	金	ツナポテトトースト コーンチャウダー コールスロー	○	パン、油、じゃがいも、マヨネーズ、生クリーム、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、ツナ水煮、豚肉、大豆、調理用牛乳、豆乳	玉葱、パセリ、セロリ、人参、粒コーン缶、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり	622	24.2
16	月	【とれたて村給食】 ペンネ・ポロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマゼンサラダ	○	ペンネマカロニ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたひき肉、大豆ミート、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	591	22.8
17	火	ひじきチャーハン フレンチポテ 玉米湯(たまごとコーンのスープ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、じゃがいも、あげ油、でんぶん	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	617	20.9
18	水	ごはん 家常豆腐 野菜の中華醤油あえ	○	学校給食用無洗米、米粒麦、油、ごま油、砂糖、でんぶん、白すりごま	牛乳、冷凍生揚げ、豚肉、赤みそ、生わかめ	生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、青菜、もやし	623	25.8
19	木	しょうがごはん きゅうりの甘酢あえ すけとうだらのごまみそ焼き けんちん汁	○	学校給食用無洗米、米粒麦、油、ごま油、砂糖、白ごま、練りごま、じゃがいも	牛乳、油揚げ、すけとうだら、白みそ、豚肉、豆腐	生姜、人参、きゅうり、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱、青菜	663	29.1
20	金	エッグサラダトースト トマト風味ポトフ くだもの(甘夏)	○	食パン、マヨネーズ、炒め油、じゃがいも	牛乳、たまご、豚肉、ベーコン	セロリ、にんにく、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、甘夏	588	26.8
23	月	ナンゴレン ビーフンスープ フライビーンズサラダ	○	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、ピーン、ごま油、でんぶん、揚げ油	★牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、大豆	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、生姜、チンゲンサイ、長葱、えのきたけ、にら、きゅうり、キャベツ、粒コーン缶	611	24.0
24	火	ごはん ふかのネギソースかけ おかかあえ みそ汁	○	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖	牛乳、ふか、花かつお、生揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	長葱、きゅうり、人参、キャベツ、玉葱、青菜	613	28.3
25	水	【鉄分強化】 ◆ジャージャー麺 わかめサラダ くだもの(小玉すいか)	○	中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぶん	牛乳、豚ひき肉、大豆、大豆ミート、赤みそ、生わかめ	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、長葱、にら、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、すいか	586	25.9
26	木	ごぼうと大豆のドライカレー 海藻サラダ 乳酸菌飲料	○	学校給食用無洗米、米粒麦、バター、炒め油、白ごま、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、大豆、海藻ミックス、乳酸菌飲料	にんにく、生姜、玉葱、人参、ごぼう、ポイルトマト、マッシュルーム水煮、キャベツ、粒コーン缶	595	20.3
27	金	ピザドック キャベツとABCマカロニのスープ 【板橋ふれあい農園会給食】 板橋区産じゃがいものジャーマンポテ くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン、油、ABCマカロニ、☆じゃがいも、バター	牛乳、ベーコン、大豆ミート、ピザチーズ、鶏肉	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、人参、しめじ、キャベツ、パセリ、みかん	600	25.4
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、ばんのうねぎ、キャベツ、もやし、青な、だいこん、長ねぎ	603	25.3

歯と口の健康週間



※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、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、板橋区の農家の方が生産した農作物を使用しています。

毎月19日は食育の日です

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	611	688	688	23.2	25.6	28.6
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