

令和8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) くだもの	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油、 あげ油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、だいず、 こうやどうふダイスカット	にんにく、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、くだもの(青見オレンジ)	591	26.2
2火	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 野菜のからし和え	○	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	606	25.0
3水	ごはん メバルの韓国風焼き(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、 でんぶん	牛乳、さかな(メバル)、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、青な	635	31.0
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、でんぶん、 白ごま、りよくとうはるさめ、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、つぶコーン、もやし	602	24.9
5金	ごまハニートースト ミネストローネ コールスローサラダ	○	食パン、バター、 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	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、こなチーズ	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、 つぶコーン	585	22.0
8月	ナシゴレン(鶏・えび) たまご入りビーフンスープ くだもの(甘夏)	○	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、 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、くだもの(甘夏)	615	26.6
9火	ココアパン たらのバジル焼き チキンクリームスープ	○	ココアパン、オリーブ油、油、 じゃがいも、シェルマカロニ、 でんぶん	牛乳、さかな(たら)、とり肉、白いんげん、 ちゅうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 キャベツ、マッシュルーム、パセリ	587	30.3
10水	麦ごはん 八宝菜 海藻サラダ	○	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、 かいぞうミックス	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	597	25.6
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	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、にんにく、玉ねぎ、 だいこん、にんじん、長ねぎ	614	24.0
12金	いわしの蒲焼き丼 野菜のからし和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、 白ごま、ごま油、じゃがいも	牛乳、いわし、なまわかめ、 赤みそ、白みそ	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	628	25.6
15月	ごはん 四川豆腐 大根ときゅうりのピリ辛	○	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	しょうが、にんにく、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	675	30.1
16火	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(河内晩柑)	○	れいとううどん、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 ベーコン、ピザチーズ	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 ほししいたけ、玉ねぎ、くだもの(河内晩柑)	585	25.2
17水	ゆかりごはん きびなごのから揚げ 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(きびなご)、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	600	26.9
18木	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、ごま油、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉、たまご、茎わかめ	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、キャベツ、もやし、赤ピーマン	590	22.7
19金	ピザドッグ 田舎風スープ くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン、油、じゃがいも、 りょうとうはるさめ	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、ぶた肉、 こうやどうふダイスカット	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、トマトピューレ、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、小松菜、 しょうが、くだもの(れいとうみかん)	588	27.4
22月	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼(大豆入り) 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、白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、 ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、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	614	21.8
23火	【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、たきこみわかめ、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、いとこんにゃく、 さやいんげん、きゅうり、キャベツ	594	21.8
24水	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの(メロン)	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 ごむぎご、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、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、トマトジュース、 トマトピューレ、パセリ、きゅうり、 つぶコーン、キャベツ、くだもの(メロン)	612	25.6
25木	ごはん ひじきふりかけ さばの風味焼き 呉汁	○	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(さば)、 とうふ、だいず、白みそ、赤みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、 だいこん、にんじん、青な	637	30.4
26金	黒糖きなこトースト チキンポトフ フルーツヨーグルトかけ	○	食パン、ソフトマーガリン、黒ざとう、 油、じゃがいも	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	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 パセリ、おうとう、パイン、みかん	604	23.4
29月	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの(小玉すいか)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、えのきたけ、 りんご、しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、きりぼしだいこん、 くだもの(小玉すいか)	608	23.0
30火	ひよこライス 魚のバーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、 さかな(シルバー)、たまご	にんじん、りんご、にんにく、長ねぎ、 玉ねぎ、キャベツ、つぶコーン、しめじ、 えのきたけ、青な、しょうが	666	30.5

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、アミノ酸、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	548	611	688	23.4	25.9	29.0
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