

令和8年6月分献立表

板橋区立志村第五小学校

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	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、 こんにやく、ほししいたけ、 さやいんげん、もやし、青な、しょうが	620	25.3
2	火	スパゲッティミートソース コーンサラダ さくらんぼ	○	スパゲッティ 、油、赤ごらめ、 ごむぎこ 、 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、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマトソース、 トマトピューレ、パセリ、きゅうり、 つぶコーン、キャベツ、 さくらんぼ	618	25.0
3	水	ごはん 鯖の韓国風焼き 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、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	642	30.9
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、でんぶん、 白ごま 、りよくとうほるさめ、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、 いとこんにやく、きくらげ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン、もやし	599	25.0
5	金	ごまハニートースト ABCミネストローネ 海藻サラダ	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、 なりごま 、 白すりごま 、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも、 ABC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	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、ホイルトマト、キャベツ、 つぶコーン	606	22.2
8	月	ナシゴレン たまご入りビーフンスープ フルーツポンチ	○	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、おうとう、パイン、みかん	651	26.8
9	火	ごはん 魚の長ネギソースかけ 甘酢和え けんちん汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、とうふ	長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、 こんにやく、だいこん、青な	660	27.8
10	水	妻ごはん 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	593	27.0
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	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、たけのこ	613	24.1
12	金	ツナドック コーンシチュー ライチゼリー	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、 じゃがいも、 ごむぎこ 、 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、にんにく、にんじん、 クリームコーン、つぶコーン	642	24.8
15	月	麻婆豆腐丼 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、 れいとうとうふ、くきわかめ	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、とうがらし	693	30.5
16	火	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) 冷凍みかん	○	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、みかん	616	26.2
17	水	ゆかりごはん ししやもの南蛮揚げ 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、乳脂肪飲料、ししやも、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、こんにやく、 だいこん、長ねぎ	628	27.4
18	木	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) スイカ	○	こめ、むぎ、油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 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、スイカ	593	21.8
19	金	セルフジャムサンド カレイのバジル焼き チキンクリームスープ	○	丸パン 、オリーブ油、油、いちごジャム、 じゃがいも、 シェルマカロニ 、 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	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	602	30.6
22	月	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 、黒ごとう、 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	586	21.8
23	火	【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	607	24.7
24	水	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き	○	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、キャベツ、 ほししいたけ、玉ねぎ	589	24.4
25	木	ごはん ひじきふりかけ 鯖の風味焼き 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、 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	643	30.8
26	金	【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、いとこんにやく、 さやいんげん、きゅうり、キャベツ	592	21.8
29	月	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ メロン	○	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、 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、 メロン	615	22.8
30	火	ひよこライス メダイのバーベキューソースかけ 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	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、ほししいたけ、 えのきたけ、青な、しょうが	652	30.1

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、7-Eleven、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きます。
★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：歯や歯をしようにしよう



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	557	621	700	23.4	25.9	28.9
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