

令和7年 6月分献立表

板橋区立前野小学校

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	豚キムチ丼 さいころサラダ	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油 じゃがいも	牛乳, ぶた肉, 大豆	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, 白菜キムチ, にんじん, きゅうり, つぶコーン	621	23. 7
3	火	きなこ揚げパン レンズ豆のスープ グリーンサラダ	○	ショートニングパン, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, きなこ, ベーコン, ぶた肉, レンズ豆	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトビュレ, キャベツ, きゅうり, 青菜	608	24. 5
4	水	【1年生そら豆さやむき】 ごはん 魚のごまみそ焼き けんちん汁 ゆでそら豆	○	米, 麦, 油, さとう, ごま, じゃがいも	牛乳, 魚(さば), みそ, ぶた肉, とうふ, そら豆	ごぼう, こんにゃく, にんじん, 大根, 長ねぎ, 青菜	628	28. 4
5	木	【歯と口の健康週間・かみかみデー】 きざみきつねうどん 揚げ野菜のかみかみサラダ	○	冷とうどん, 油, さつまいも, でんぶん, アーモンド, さとう	牛乳, ぶた肉, 油あげ, わかめ, 大豆, ちりめんじゃこ	にんじん, 青菜, 長ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, ごぼう, れんこん, つぶコーン	594	25. 1
6	金	かみかみ丼 春雨のレモンドレッシングがけ	○	米, 麦, 油, さとう, でんぶん, ごま, 春雨	牛乳, ぶた肉, 油あげ, みそ	にんじん, ビーマン, たけのこ, ごぼう, 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, レモン	607	24. 9
9	月	ごはん 魚の韓国風焼き ナムル わかめとたまごのスープ	○	米, 麦, さとう, ごま, ごま油, でんぶん	牛乳, 魚(さば), みそ, とり肉, 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	635	30. 0
10	火	ポテトパン コーンチャウダー くだもの	○	コッペパン, 油, じゃがいも, 生クリーム, 小麦粉, バター	牛乳, ベーコン, チーズ, ぶた肉, 大豆, 豆乳	玉ねぎ, セロリー, にんじん, つぶコーン, クリームコーン, くだもの	597	24. 7
11	水	ごはん 魚の塩焼き おかかあえ みそ汁	○	米, 麦, さとう	牛乳, 魚(あじ), 花かつお, 生あげ, わかめ, みそ	きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, 青菜	597	27. 9
12	木	【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セ`アンサラダ`	○	ペンネマカロニ, 油, 小麦粉, バター, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, 大豆ミート, 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, トマトビュレ, ☆春かぼちゃ, きゅうり, つぶコーン	591	22. 8
13	金	あぶたま丼 野菜の甘みそ和え	○	米, 麦, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, たまご, みそ, 油あげ	玉ねぎ, 冷とうグリーンピース, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	628	24. 5
16	月	チキンカレーライス フレンチサラダ	○	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, さとう	牛乳, とり肉, チーズ	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, つぶコーン	623	19. 5
17	火	ピザドック キャベツとマカロニのスープ くだもの	○	コッペパン, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ベーコン, 大豆ミート, チーズ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん, しめじ, キャベツ, くだもの	591	26. 3
18	水	わかめごはん ししゃもの二色揚げ みそ汁	○	米, 麦, 小麦粉, ごま, 油, じゃがいも	牛乳, ししゃも, わかめ, たまご, 青さ粉, みそ	大根, 長ねぎ, 青菜	600	25. 1
19	木	ごはん ひじきふりかけ 擬製豆腐 野菜のごまあえ	○	米, 麦, 油, さとう, ごま	牛乳, とうふ, とりひき肉, たまご, ひじき, 花かつお	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, 冷とうグリーンピース, キャベツ, もやし, 青菜	611	25. 8
20	金	カリカリ梅と青菜のごはん 魚のしょうゆ麺焼き 庄内風芋煮汁	○	米, 麦, ごま, 油, 里いも, じゃがいも	牛乳, 魚(あじ), ぶた肉, 生あげ, みそ	カリカリ梅ぼし, 梅びしお, 青菜, ごぼう, こんにゃく, にんじん, 大根, 長ねぎ	634	28. 9
23	月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ くだもの	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, さとう, でんぶん	牛乳, ぶた肉, 大豆, 大豆ミート, みそ, わかめ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, くだもの	594	25. 6
24	火	練りごまトースト チキンクリームシチュー コールスロー	○	食パン, マーガリン, ごま, さとう, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	牛乳, とり肉, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, つぶコーン, きゅうり, パセリ	593	20. 5
25	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 茎わかめのつくだ煮 ☆板橋区産じゃが芋のすきやき煮 甘酢和え	○	米, 麦, 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, さつまあげ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, こんにゃく, ほししいたけ, 白菜, 青菜, だいこん, きゅうり	599	22. 5
26	木	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醬油	○	米, 麦, 油, ごま油, さとう, でんぶん, ごま	牛乳, 冷とう生あげ, ぶた肉, みそ	しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 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
27	金	ナシゴレン きのこことたまごのスープ フルーツポンチ	○	米, 麦, 油, さとう, でんぶん	牛乳, とり肉, ぶた肉, たまご	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 赤パプリカ, ビーマン, にんにく, ほししいたけ, えのきだけ, 青菜, しょうが, おうとうかん, パインかん, みかんかん	613	21. 4
30	月	にんじんごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	米, 麦, ごま, でんぶん, さつまいも, 油, さとう	牛乳, かつお, 大豆, 油あげ, わかめ, みそ	しょうが, ごぼう, にんじん, 大根, 玉ねぎ, えのきだけ, 青菜	678	31. 4

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



※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、アーモンド、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、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

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	550	613	691	22.8	25.2	28.2
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