

令和8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)
1月	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼 野菜のごまだれ	○	米, 麦, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白すりごま	牛乳, ぶたひき肉, 大豆, 赤みそ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, なら, キャベツ, 青菜, もやし	596	23.4
2火	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, 海そうミックス	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, キャベツ, つぶコーン	606	22.2
3水	きざみきつねうどん いももち くだもの	○	冷とううどん, 油, じゃがいも, でんぶん, さとう, バター , あげ油	牛乳, とり肉, 油あげ, 生わかめ	にんじん, 青菜, 長ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, くだもの	628	22.0
4木	【歯と口の健康週間・かみかみデー】 かみかみ丼 パンサンスウ	○	米, 麦, 油, さとう, でんぶん, 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, ピーマン, たけのこ, ごぼう, 糸こんにゃく, きくらげ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, もやし	599	25.0
5金	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 野菜のからしあえ	○	米, 麦, 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, 高野どうふ, 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, きやいんげん, もやし, 青菜, しょうが	620	25.3
8月	【1年生そらまめさやむき】 ナンゴレン たまご入りビーフンスープ そらまめ	○	米, 麦, 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, 赤パプリカ, ピーマン, にんにく, しょうが, チンゲンサイ, 長ねぎ, なら, そらまめ	619	27.8
9火	ココアパン 魚のカレームニエル チキンクリームスープ	○	ココアパン, バター , 油, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ , でんぶん	牛乳, 魚(銀ひらす), とり肉, 白いんげん, 豆乳	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	622	30.5
10水	カリカリ梅と青菜のごはん 切干大根の卵焼き みそ汁	○	米, 麦, 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	カリカリ梅ぼし, 梅びしお, 青菜, 切りぼし大根, にんにく, 玉ねぎ, 大根, にんじん, 長ねぎ	613	24.1
11木	ごはん 四川豆腐 茎わかめと大根のピリ辛	○	米, 麦, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, 大豆ミート, 冷とう生あげ, 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, なら, 大根, きゅうり, とうがらし	693	30.5
12金	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, 白ごま , ごま油, でんぶん	牛乳, 魚(さば), 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, にんじん, キャベツ, ほししいたけ, 玉ねぎ, 青菜	643	30.7
15月	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) くだもの	○	米, 麦, 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, 白菜キムチ, 玉ねぎ, クリームコーン, つぶコーン, 長ねぎ, しょうが, くだもの	593	21.8
16火	ツナドック コーンシチュー くだもの	○	コッペパン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, 小麦粉, バター	牛乳, ツナ, とり肉, 豆乳	玉ねぎ, にんにく, にんじん, クリームコーン, つぶコーン, くだもの	642	24.8
17水	ひよこライス 鶏肉のバーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	○	米, 麦, さとう, でんぶん	牛乳, ひよこ豆, ウィンナー, とり肉, 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, 青菜, しょうが	648	27.9
18木	【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, 生わかめ, 大豆, 高野どうふ	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	616	26.2
19金	ごはん 魚の長ねぎソースがけ 甘酢和え けんちん汁	○	米, 麦, でんぶん, あげ油, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, 魚(ホキ), ぶた肉, とうふ	長ねぎ, もやし, にんじん, きゅうり, こんにゃく, 大根, 青菜	660	27.8
22月	ごはん 八宝菜 カリカリ揚げとじゃこのサラダ	○	米, おし麦, 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, ちりめんじゃこ	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, 青菜	599	28.3
23火	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 臭汁	○	米, 麦, 白ごま , 油, さとう, ごま油	牛乳, ひじき, 花かつお, 魚(さけ), 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	643	30.8
24水	ゆかりごはん ししゃものから揚げ 野菜の甘辛和え 豚汁	○	米, 麦, でんぶん, あげ油, さとう, ごま油, 油, じゃがいも	牛乳, ししゃも, 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, 青菜, にんじん, ごぼう, こんにゃく, 大根, 長ねぎ	628	27.4
25木	【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	○	米, 麦, 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, 糸こんにゃく, きやいんげん, きゅうり, キャベツ	592	21.8
26金	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの	○	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, 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	618	25.0
29月	プルコギ丼 切干大根のサラダ くだもの	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油, 白ごま , でんぶん	牛乳, ぶた肉, 生わかめ	玉ねぎ, もやし, なら, にんじん, りんご , しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 切りぼし大根, くだもの	615	22.8
30火	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, 黒さとう, 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, おうとうかん , パインかん , みかんかん	586	21.8

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：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	625	705	23.9	26.4	29.5
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