

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	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 さつまいも、あげ油、さとう	牛乳、かつお、だいず、油あげ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、玉ねぎ、えのきたけ	659	30.6
3	火	きなこトースト カスレ風白いんげん豆のトマト煮込み グリーンサラダ	○	食パン、マーガリン、さとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、きなこ、とり肉、 白いんげん、ウィンナー	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな	593	24.5
4	水	【歯と口の健康週間(～10日)】 かみかみ丼 春雨のレモンドレッシング	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、りょうとうはるさめ	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、 レモン	607	25.7
5	木	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ くだもの(メロン)	○	れいとううどん、油、さつまいも、 でんぶん、あげ油、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、だいず、 ちりめんじゃこ	にんじん、青な、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、 メロン	605	23.7
6	金	にんじんごはん ししゃものごま焼き 豚汁 くだもの(オレンジ)	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、 白ごま 、 黒ごま 、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、ぶた肉、とうふ、 赤みそ、白みそ	にんじん、青な、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、 オレンジ	627	26.9
9	月	ひじきチャーハン フレンチポテト 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、とり肉、ひじき、 たまご	長ねぎ、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	625	20.8
10	火	きんぴらドッグ キャベツとABCマカロニのスープ くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン、さとう、油、 じゃがいも、 A B Cマカロニ	牛乳、 ピザチーズ 、とり肉	にんじん、ごぼう、にんにく、 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、 みかん	595	25.6
11	水	ごはん 魚(さけ)の塩焼き おかかあえ 生揚げのみそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう	牛乳、さけ、花かつお、 なまあげ、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、青な	604	27.8
12	木	【とれたて村給食】 ペンネ・ボロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマセドアンサラダ	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 マーガリン 、じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉	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	605	22.8
13	金	【運動会応援献立】 カツカレー フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 マーガリン 、 パンこ 、 あげ油、さとう	牛乳、とり肉、 たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	678	22.5
17	火	ポテトパン コーンチャウダー くだもの(さくらんぼ)	○	コッペパン、油、じゃがいも、 なまクリーム 、 こむぎこ 、 マーガリン	牛乳、 ピザチーズ 、 とり肉、だいず、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、ピーマン、セロリ、 にんじん、つぶコーン、 クリームコーン、 さくらんぼ	599	24.5
18	水	カリカリ梅と青菜のごはん 魚(さわら)の醤油こうじ焼き 庄内風芋煮汁	○	こめ、むぎ、油、 さといも、じゃがいも	牛乳、さわら、ぶた肉、なまあげ、 白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、うめびしお、 青な、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	625	28.6
19	木	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれ すまし汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白すりごま	牛乳、とうふ、とり肉、 たまご	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ほししいたけ、ばんのうねぎ、 キャベツ、もやし、青な、長ねぎ、 えのきたけ	599	26.4
20	金	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ くだもの(すいか)	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 さとう、でんぶん	牛乳、とり肉、だいず、赤みそ、 なまわかめ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、長ねぎ、 ほししいたけ、にら、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン、 すいか	602	25.7
23	月	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツミックス	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ビーフン、ごま油	牛乳、とり肉、とうふ	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、 えのきたけ、にら、 おうとう 、 バイン 、 みかん	609	21.1
24	火	練りごまトースト ホワイトシチュー コールスロー	○	食パン 、 マーガリン 、 ねりごま 、 白すりごま 、さとう、 油、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、つぶコーン、きゅうり	605	21.5
25	水	ごはん 魚(さば)の韓国風焼き ナムル たまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、さば、赤みそ、 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	613	28.8
26	木	【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	○	こめ、むぎ、 白ごま 、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、 いとこんにやく、ほししいたけ、 はくさい、青な、だいこん、きゅうり	597	22.0
27	金	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	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、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、にんじん、もやし	608	24.1
30	月	しょうがごはん 魚(めばる)のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、じゃがいも	牛乳、油あげ、めばる、白みそ、 とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	646	28.3

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、アモト」、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。

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	551	615	693	22.7	25.1	28.0
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