

令和8年6月 献立表

板橋区立中台小学校

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	きつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(オレンジ)	○	れいとううどん, 油, じゃがいも	牛乳, とり肉, 油あげ, 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, オレンジ	610	25.6
2火	麦ごはん 八宝菜 カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, でんぷん, 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	604	29.0
3水	ひよこライス 魚(シルバー)のバーベキューソース たまごスープ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん	牛乳, ひよこ豆, ウィンナー, 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, コーン, ほししいたけ, えのきたけ, 青な, しょうが	652	30.1
4木	ツナドッグ コーンシチュー くだもの(メロン)	○	コッペパン, 油, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも, こめこ	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, メロン	652	24.4
5金	【歯と口の健康週間(4~10日)】 かみかみ弁 ばんさんすう	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, 白ごま, りょくとうはるさめ, 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, いとこんにやく, きくらげ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	609	24.8
8月	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 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, かつおぶし, とり肉, こうやどうふ	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	616	24.5
9火	ゆかりごはん ししゃものから揚げ 野菜の甘酢 豚汁	○	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, 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, にんじん, きゅうり, ごぼう, こんにやく, だいこん, 長ねぎ	679	33.3
10水	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの(みしょうかん)	○	ちゅうかめん, 油, でんぷん, ごま油, あげ油	牛乳, ぶた肉, だいず, こうやどうふ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, チンゲンサイ, みしょうかん	628	26.2
11木	ごまハニートースト ミネストローネ 海藻サラダ	○	食パン, マーガリン, 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, ごま油	牛乳, とり肉, ベーコン, レンズ豆, 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, ポイルトマト, キャベツ, つぶコーン	604	21.6
12金	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(冷凍みかん)	○	こめ, むぎ, 油, でんぷん	牛乳, ぶた肉, ベーコン, たまご	にんじん, ピーマン, ほうきいも, 玉ねぎ, 玉ねぎ, クリームコーン, つぶコーン, 長ねぎ, しょうが, みかん	601	22.3
16火	ごはん 西川豆腐 茎わかめと大根のピリ辛	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, なまあげ, くわわかめ	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, だいこん, きゅうり	662	29.2
17水	ブルコギ弁 さいころサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, 白ごま, でんぷん, じゃがいも	牛乳, ぶた肉	玉ねぎ, もやし, なら, にんじん, りんご, しょうが, にんにく, きゅうり, つぶコーン	624	22.7
18木	黒糖きなこトースト ポトフ フルーツヨーグルトかけ	○	食パン, 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, おうとう, バイン, みかん	619	22.4
19金	ごはん ひじきふりかけ 魚(あじ)の風味焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, さとう, ごま油, でんぷん	牛乳, ひじき, かつおぶし, あじ, とうふ, たまご	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 青な	629	29.2
22月	スパゲッティミートソース イタリアンドレッシングサラダ	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こめこ, さとう	牛乳, ぶた肉, だいず	にんにく, セロリ, 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, きゅうり, つぶコーン, キャベツ	633	24.7
23火	ナシゴレン ビーフンスープ くだもの(すいか)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ピーファン, 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, なら, すいか	648	27.3
24水	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン弁 じゃこと野菜のごまだれ くだもの(さくらんぼ)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白すりごま	牛乳, ぶた肉, 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, なら, キャベツ, 青な, もやし, さくらんぼ	640	25.0
25木	ココアパン 魚(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, マカロニ, でんぷん	牛乳, たら, 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	612	32.4
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の塩肉じゃが おかか和え	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, ☆じゃがいも, さとう, マーガリン	牛乳, たきこみわかめ, ぶた肉, かつおぶし	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	601	22.6
29月	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	24.1
30火	ごはん 魚(さば)の韓国風焼き ナムル わかめのスープ	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, ごま油, でんぷん	牛乳, さば, 赤みそ, とり肉, なまわかめ, とうふ	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	601	27.4

※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-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、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。

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



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	561	626	706	23.6	26.1	29.2
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