

令和7年 6月分献立表

板橋区立舟渡小学校

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	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醤油	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 でんぷん、 白ごま	牛乳、れいとうなまあげ、 ぶた肉、赤みそ、 だいず	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、 キャベツ、チンゲンサイ、 にんにく、にら、もやし	610	27.0
3	火	ごはん 魚の韓国風焼き(コチュジャン) 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、でんぷん	牛乳、あかうお、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	614	29.8
4	水	にんじんごはん ししゃものごま焼き 豚汁 くだもの	○	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	609	27.3
5	木	【歯と口の健康週間】 かみかみ弁 春雨のレモンドレッシングかけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、 白ごま 、 りょくとうはるさめ	牛乳、 とり肉 、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、 ほししいたけ、キャベツ、 きゅうり 、 つぶコーン、もやし、 レモン	614	24.1
6	金	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 、 ソフトマーガリン 、 ねりごま 、 白すりごま 、さとう、 油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、 とり肉 、 レンズ豆 、 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	654	23.0
9	月	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ くだもの	○	れいとううどん 、油、 さつまいも、でんぷん、 あげ油 、 白ごま 、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、 デコボン	597	23.6
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、 なまクリーム 、 こむぎこ 、 バター	牛乳、 ベーコン 、 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、セロリー、にんじん、 つぶコーン 、 クリームコーン、 あまなつみかん	609	24.1
11	水	ごはん 魚の照り焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、 さば 、 花かつお 、 なまあげ、なまわかめ、 白みそ 、 赤みそ	しょうが、 きゅうり 、にんじん、 キャベツ、玉ねぎ、 青な	596	27.5
12	木	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん 、油、 白ごま	牛乳、 とり肉 、 たまご 、 白みそ	玉ねぎ、 れいとうグリーンピース 、 キャベツ、 きゅうり 、にんじん、 もやし	598	24.4
13	金	【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ゼアンサラダ	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 バター 、じゃがいも、さとう、 ごま油	牛乳、 とりひき肉 、 だいずミート 、 こなチーズ	にんにく、しょうが、 玉ねぎ 、 にんじん、 マッシュルーム 、 トマトピューレ、 ☆春かぼちゃ 、 きゅうり 、 つぶコーン	595	22.6
16	月	カリカリ梅と青菜のごはん 魚のしょうゆ焼 庄内風芋煮汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 さとも、じゃがいも	牛乳、 めばる 、 とり肉 、 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	612	28.1
17	火	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 、 でんぷん	牛乳、 とり肉 、 ひじき 、 とりひき肉 、 たまご	長ねぎ 、 れいとうグリーンピース 、 玉ねぎ、にんじん、 クリームコーン 、 つぶコーン、 しょうが	616	20.6
18	水	【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、 でんぷん 、 白ごま	牛乳、 ぶたひき肉 、 だいず 、 だいずミート 、 赤みそ 、 なまわかめ	しょうが、 にんにく 、 玉ねぎ 、 にんじん、 だいこん 、 ほししいたけ、 もやし 、 にら 、 キャベツ、 きゅうり 、 つぶコーン、 かわちぼんかん	605	26.2
19	木	しょうがごはん 魚のごまみそ焼き 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、 たら 、 白みそ 、 とり肉 、 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	653	28.9
20	金	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 、 ソフトマーガリン 、 さとう、油、じゃがいも、 赤さくらめ	牛乳、 きなこ 、 ベーコン 、 とり肉 、 白いんげんまめ 、 ウィンナー	にんにく、 セロリー 、 玉ねぎ 、 にんじん、 ポイルトマト(缶) 、 トマトピューレ、 キャベツ 、 きゅうり 、 みずな	641	25.8
24	火	ピザドック キャベツとABCマカロニのスープ オレンジゼリー	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ABCマカロニ 、さとう	牛乳、 ベーコン 、 だいず 、 ピザチーズ 、 とり肉 、 こなかんてん	にんにく、 玉ねぎ 、 マッシュルーム 、 ピーマン 、 にんじん 、 しめじ 、 キャベツ、 オレンジジュース	596	24.7
25	水	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、 でんぷん 、 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	643	29.4
26	木	ナシゴレン ビーフンスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ビーフン 、 ごま油	牛乳、 とり肉 、 ぶた肉 、 とうふ 、 だいず	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 、 れいとうみかん	599	22.6
27	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 荳わかめのつくだ煮 ☆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 、 糸こんにやく 、 ほししいたけ 、 はくさい 、 青な 、 だいこん 、 きゅうり	600	23.4
30	月	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白すりごま 、じゃがいも	牛乳、 とうふ 、 とりひき肉 、 たまご 、 なまわかめ 、 白みそ 、 赤みそ	しょうが、にんじん、 玉ねぎ 、 たけのこ、 ほししいたけ 、 ばんのうねぎ 、 キャベツ 、 もやし 、 青な 、 だいこん 、 長ねぎ	603	26.3

※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。

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	550	613	691	23.0	25.5	28.5
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