

令和8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)
1月	【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(オレンジ)	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油、あげ油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、だいず、こうやどうふダイスカット	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、オレンジ	616	26.2
2火	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 野菜のからしあえ	○	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、花かつお、こうやどうふダイスカット、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、さやいんげん、もやし、青な、しょうが	620	25.3
3水	ごはん さばの韓国風焼き(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、ごま油、でんぶん	牛乳、さかな、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、青な	642	30.9
4木	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 パンサンスウ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、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、ねりごま、白すりごま、はちみつ、さとう、油、じゃがいも、こめコマカロニ、ごま油	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ひよこ豆、こなチーズ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、キャベツ、つぶコーン	606	22.2
8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(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、とり肉、たまご	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、長ねぎ、しょうが、れいとうみかん	593	21.8
9火	ごはん ふかの長ネギソースかけ 甘酢和え けんちん汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな、とうふ	長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、こんにゃく、だいこん、青な	660	27.8
10水	ごはん 四川豆腐 茎わかめと大根のピリ辛	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、れいとうなまあげ、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、にら、だいこん、きゅうり、とうがらし	693	30.5
11木	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、とりひき肉、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	613	24.1
12金	ツナドック コーンシチュー くだもの(メロン)	○	コッペパン、油、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、こめこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、ちようりよう牛乳、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	642	24.8
15月	ナシゴレン(鶏・えび) たまご入りピーフンスープ くだもの(冷凍パイ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーフン、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、にら、冷凍パイ	643	26.8
16火	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(さくらんぼ)	○	れいとううどん、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、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、さくらんぼ	589	24.4
17水	ゆかりごはん わかさぎのから揚げ 野菜の甘辛和え 豚汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、こぎかな、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、青な、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	628	27.4
18木	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャー丼(大豆入り) じゃこ入り野菜のごまだれ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、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、にら、キャベツ、青な、もやし	607	24.7
19金	ミルクパン サーモンのバジル焼き チキンクリームスープ	○	ミルクパン、オリーブ油、油、じゃがいも、こめコマカロニ、でんぶん	牛乳、さかな、とり肉、白いんげん、ちようりよう牛乳、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、パセリ	602	30.6
23火	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの(河内晩柑)	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、こめこ、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、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、かわちばんかん	618	25.0
24水	【板橋ふれあい農園会給食】 わかめごはん ★板橋産じゃがいもの塩バター肉じゃが おかか和え	○	こめ、むぎ、白ごま、油、☆じゃがいも、さとう、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、いとこんにゃく、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	592	21.8
25木	ひじきごはん さわらの風味焼き 呉汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、ひじき、油あげ、さかな、とうふ、だいず、白みそ、赤みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、だいこん、にんじん、青な	643	30.8
26金	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、黒ごとう、油、じゃがいも	牛乳、きなこ、とり肉、ひよこ豆、プレ-ンヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、りんご、パイ、みかん	586	21.8
29月	プルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの(小玉すいか)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶん	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、りんご、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、小玉すいか	615	22.8
30火	ひよこライス シルバーのバーベキューソースかけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、さかな、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、青な、しょうが	652	30.1

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。
 ※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-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。

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	557	622	701	23.5	25.9	29.0
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