

令和8年6月分献立表

板橋区立富士見台小学校

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	【鉄強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの	○	中華麺 油 でんぷん ごま油 油	牛乳 鶏肉 わかめ 大豆 高野豆腐	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし キャベツ ねぎ 青梗菜 冷凍みかん	603	24.7
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 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつおぶし 鶏肉 高野豆腐	ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにやく 干し椎茸 さやいんげん もやし えのきだけ こまつな しょうが	616	24.8
3水	ごはん 魚の韓国風焼き 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 さば みそ 鶏肉 わかめ 豆腐 たまご	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 玉葱 こまつな	649	30.7
4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 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 シエルマカロニ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 粉チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり	595	22.0
5金	【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 でんぷん 白ごま 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんじん ピーマン 玉葱 たけのこ水煮 ごぼう 米こんにやく きくらげ キャベツ きゅうり ホールコーン もやし	621	24.8
8月	ナシゴレン たまご入りビーフンスープ くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう ビーフン	牛乳 鶏肉 むきえび 豚肉 豆腐 たまご	玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 赤ピーマン ピーマン にんにく しょうが 青梗菜 ねぎ すいか	634	26.9
9火	ごはん 魚の長ネギソースかけ 甘酢和え けんちん汁	○	こめ むぎ でんぷん 油 さとう じゃがいも	牛乳 あじ	ねぎ もやし にんじん きゅうり こんにやく 大根 こまつな	646	26.2
10水	親子丼 カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ むぎ さとう でんぷん ごま油 油	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ	玉葱 冷凍グリーンピース もやし きゅうり こまつな にんじん	628	25.7
11木	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 こむぎこ パター	牛乳 ツナ水煮 鶏肉 豆乳	玉葱 にんにく にんじん クリームコーン ホールコーン パイン缶 もも缶 みかん缶	659	24.9
12金	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 鶏肉 たまご 油揚げ みそ	カリカリ梅干し 梅びしお こまつな 切り干し大根 にんにく 玉葱 大根 にんじん ねぎ	612	24.1
15月	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 でんぷん ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉 高野豆腐 冷凍生揚げ くきわかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ 玉葱 には 大根 きゅうり	695	30.3
16火	きざみきつねうどん かぼちゃとポテトのチーズ焼き くだもの	○	冷凍うどん 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ベーコン ピザチーズ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ 干し椎茸 玉葱 かぼちゃ 冷凍みかん	583	24.2
17水	ゆかりごはん 小魚のから揚げ 野菜の甘辛和え 豚汁	○	こめ むぎ でんぷん 油 さとう ごま油 油 じゃがいも	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しそ風味ふりかけ しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう こんにやく 大根 ねぎ	627	27.7
18木	黒砂糖パン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ	○	黒砂糖食パン オリーブ油 油 じゃがいも シエルマカロニ でんぷん	牛乳 シルバー(魚) 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン キャベツ マッシュルーム水煮	602	30.6
19金	【鉄強化献立】 ◆ジャージャン丼(大豆入り) じゃこ入り野菜のごまだれ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 ねぎ には キャベツ こまつな もやし	605	25.6
22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	○	こめ むぎ 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 たまご	にんじん ピーマン 白菜キムチ 玉葱 クリームコーン ホールコーン ねぎ しょうが すいか	585	21.6
23火	わかめごはん みそ肉じゃが おかかあえ	○	こめ むぎ 白ごま 油 じゃがいも さとう	牛乳 わかめ 豚肉 みそ かつおぶし	玉葱 ごぼうこんにやく にんじん たけのこ水煮 さやいんげん きゅうり キャベツ	595	21.5
24水	スパゲティミートソース コーンサラダ くだもの	○	スパゲティ 油 ざらめ こむぎこ パター さとう	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ	にんにく セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ きゅうり ホールコーン キャベツ みかん	622	25.1
25水	【板橋ふれあい農園会給食】 ミルクパン ☆板橋区産ポテトのグラタン コールスロー	○	ミルクパン ☆じゃがいも 油 こむぎこ パター さとう 生クリーム ソフトパン粉	牛乳 白いんげん豆 鶏肉 豆乳 粉チーズ	玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	590	23.3
26金	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 呉汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう ごま油	牛乳 ひじき かつおぶし さわら 豆腐 大豆 みそ	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 大根 にんじん こまつな	640	30.4
29月	チキンカレーライス 切干大根入り海藻サラダ	○	こめ むぎ じゃがいも 油 米粉 白ごま さとう ごま油	牛乳 鶏肉 海藻ミックス	玉葱 にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ ホールコーン 切り干し大根	628	19.4
30火	ひよこ豆ライス 魚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 こむぎこ でんぷん 油 さとう	牛乳 ひよこ豆 ウィンナー ソイ(魚)	にんじん りんご にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ ホールコーン こまつな 干し椎茸 えのきだけ しょうが	692	29.5

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。

◆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	559	624	704	23.2	25.6	28.7
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