

令和7年 6月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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 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、でんぶん	牛乳 、さかな、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	639	30.4
3	火	五目うどん じゃこと揚げ野菜のサラダ 冷凍みかん	○	うどん 、油、 さつまいも、でんぶん、あげ油、 さとう	牛乳 、ぶた肉、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、 つぶコーン、 みかん	602	24.0
4	水	【歯と口の健康週間】 かみかみ豚丼 春雨のレモンドレッシングがけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、 白ごま 、 りょくとうはるさめ	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、 つぶコーン、もやし、 レモン	606	24.8
5	木	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(乳無)、 さとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ	牛乳 、きなこ、ベーコン、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、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな	594	24.1
6	金	にんじんごはん ししゃものカレー揚げ 豚汁 スイカ	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、あげ油、 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、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、 スイカ	629	26.1
9	月	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、れいとうグリーンピース、 キャベツ、にんじん、もやし	611	24.4
10	火	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツポンチ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ビーフン、ごま油、サイダー	牛乳 、とり肉、ぶた肉、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 、 パイン 、 みかん	607	21.6
11	水	ごはん 魚の塩焼き りっちゃんの元気サラダ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、じゃがいも	牛乳 、さかな、こんぶ、なまあげ はなかつお、なまわかめ、白みそ、 赤みそ	レタス、にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、つぶコーン、 キャベツ、あかパプリカ	631	28.6
12	木	ポテトパン コーンチャウダー メロン	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 なまクリーム 、 こむぎこ 、 ソフトマーガリン(乳無)	牛乳 、ベーコン、 ピザチーズ 、 ぶた肉、だいず、 ちゅうりょう牛乳 、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、 メロン	609	25.6
13	金	【とれたて村給食】 ペンネ・ポロネーゼ ☆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 、 ソフトマーガリン(乳無)、じゃがいも、 さとう	牛乳 、ぶたひき肉、だいずミート	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	586	22.5
16	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、 ぼんとうねぎ、キャベツ、 もやし、青な、だいこん、長ねぎ	611	26.2
17	火	チキンカレーライス フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こむぎこ 、ソフトマーガリン(乳無)、 さとう	牛乳 、とり肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 トマトピューレ、つぶコーン	608	18.4
18	水	混ぜ込みしょうがごはん 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、さかな、白みそ、 ぶた肉、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	652	29.1
19	木	ピザドック キャベツとABCマカロニのスープ 冷凍みかん	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳 、だいずミート、 ピザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 にんじん、しめじ、キャベツ、 みかん	594	26.9
20	金	家常豆腐丼 にらともやしの胡麻醬油	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 でんぶん、 白ごま	牛乳 、れいとうなまあげ、 ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、きくらげ、 キャベツ、チンゲンサイ、 にんにく、にら、もやし	626	26.6
23	月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ メロン	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 さとう、でんぶん	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、たけのこ、 ほししいたけ、長ねぎ、にら、 キャベツ、もやし、 つぶコーン、 メロン	603	26.1
24	火	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、 さといも、じゃがいも	牛乳 、さかな、ぶた肉、なまあげ、 白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、梅びしお、 青な、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	619	27.9
25	水	開校記念日						
26	木	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 、 ねりごま 、 白すりごま 、 さとう、油、じゃがいも、 こむぎこ 、 ソフトマーガリン(乳無)	牛乳 、ぶた肉、 ちゅうりょう牛乳 、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	598	22.1
27	金	【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	599	22.5
30	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	30.7

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、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、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。

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	614	692	23.0	25.4	28.4
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