

令和8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)
1月	黒砂糖パン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ	○	黒ごとう食パン, オリーブ油, 油, じゃがいも, シェルマカロニ, でんぶん	牛乳, さかな(すけとうだら), 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, キャベツ, パセリ, マッシュルーム	602	30.6
2火	【歯と口の健康週間】 かみかみ豚丼 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, いとごんにやく, きくらげ, キャベツ, きゅうり, もやし	593	24.8
3水	きつねうどん チーズハッシュドポテト	○	れいとううどん, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, かまぼこ, 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	592	26.2
4木	キムチチャーハン たまごとコーンのスープ メロン	○	こめ, むぎ, 油, でんぶん	牛乳, ぶた肉, ベーコン, 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, 長ねぎ, しょうが, メロン	597	22.2
5金	ごはん ひじきふりかけ 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, ひじき, 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, こんにやく, ほししいたけ, きやいんげん, キャベツ, 青な, しょうが	596	21.2
8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	626	24.8
9火	スパゲッティミートソース コーンサラダ すいか	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, ごむぎご, マーガリン(乳無), さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいず	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマトジュース, トマトピューレ, パセリ, きゅうり, キャベツ, すいか	606	24.4
10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, でんぶん	牛乳, さかな(サバ), 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	646	29.8
11木	ツナドック コーンシチュー 冷凍みかん	○	コッペパン, 油, マヨネーズ(卵無), じゃがいも, ごむぎご, マーガリン(乳無)	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, みかん	638	24.6
12金	えび入り五目煮 カリカリ揚げのサラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, でんぶん, ごま油, さとう	牛乳, むきえび, いか, ぶた肉, 油あげ, さとう	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	593	27.9
15月	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼 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, なら, キャベツ, 青な, もやし	603	24.6
16火	ごはん 魚のみそ漬け焼き 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(ソイ), ぶた肉, とうふ	長ねぎ, もやし, にんじん, きゅうり, こんにやく, だいこん, 青な	625	28.0
17水	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) メロン	○	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	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, メロン	605	26.2
18木	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, マーガリン(乳無), 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, プレンヨーグルト	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, おうとう, パイン, みかん	587	21.8
19金	こぎつねごはん 小魚のから揚げ みそ汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, あげ油, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, こぎかな(ニギス), ぶた肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, キャベツ, 青な, にんじん, だいこん, 長ねぎ	593	26.5
22月	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(乳無), 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, 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	629	23.1
23火	【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, さつまあげ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, いとごんにやく, 青な, キャベツ	596	22.4
24水	ナンゴレン たまご入りビーフンスープ すいか	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ピーファン, ごま油	牛乳, とり肉, ぶた肉, とうふ, たまご	玉ねぎ, にんじん, 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	602	22.8
25木	開校記念日						
26金	ごはん 生揚げの中華炒め 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, なら, だいこん, きゅうり, とうがらし	691	30.5
29月	いわしごはん 野菜のごましょうゆ和え かき玉汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, あげ油, ごま油, 白ごま	牛乳, とうふ, いわし, たまご	もやし, 長ねぎ, えのきたけ, 玉ねぎ, キャベツ, 青な, しょうが	631	26.4
30火	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ 冷凍みかん	○	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, なら, 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, みかん	615	22.8

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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-Eleven、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。

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	549	613	691	22.9	25.3	28.3
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