

令和7年 6月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいのよう名			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	運動会の振り替え休業日						
3	火	ごはん さばの韓国風焼き 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、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	635	30.0
4	水	みそラーメン 大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 じゃがいも、でんぶん	牛乳 、ぶた肉、だいず、 赤みそ、白みそ	にんじん、青な、しょうが、にんにく 玉ねぎ、長ねぎ、もやし、コーン	635	27.9
5	木	【 歯と口の健康週間 】 かみかみ丼 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 、 りよくとうはるさめ	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、きゅうり、 つぶコーン、もやし、 レモン	607	24.9
6	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 、乳不使用 マーガリン 、 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、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな、コーン	594	24.1
9	月	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ メロン	○	れいとううどん 、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、	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、メロン	614	24.5
10	火	きなこ揚げパン ポトフ スイカ	○	コッペパン 、油、じゃがいも、	牛乳 、ベーコン とり肉、きなこ、	玉ねぎ、しめじ セロリー、にんじん、キャベツ にんにく、スイカ	597	24.7
11	水	親子丼 わかめと野菜のごま和え	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳 、とり肉、 たまご 、白みそ わかめ	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、青菜	608	24.1
12	木	ごはん 鮭の香味焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳 、さかな、花かつお、 なまあげ、なまわかめ、白みそ、 赤みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、青な、にんにく、ねぎ しょうが	597	27.9
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トアサラダ	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 乳不使用マーガリン、じゃがいも	牛乳 、ぶたひき肉、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	591	22.8
16	月	わかめごはん さばのしょうゆ麺焼き 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、わかめ	青な、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	634	28.9
17	火	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、でんぶん	牛乳 、ぶた肉、 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	622	21.1
18	水	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ 河内晩柑	○	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、きゅうり、 つぶコーン、河内晩柑	594	25.6
19	木	しょうがごはん カレーのごまみそ焼き 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	655	29.2
20	金	セサミトースト ホワイトシチュー コールスロー	○	食パン 、乳不使用 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	牛乳 、ぶた肉、 ちようりよう牛乳 、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	590	21.1
23	月	ナシゴレン 春雨スープ フルーツミックス	○	こめ、むぎ、油、さとう、 春雨、ごま油	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 、 バイン 、 みかん	609	21.6
24	火	ピザドック キャベツとABCマカロニのスープ メロン	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳 、ベーコン、だいずミート、 ビザチーズ 、とり肉、ぶた肉	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、メロン	659	30.6
25	水	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 、乳不使用 マーガリン 、 さとう	牛乳 、とり肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	607	18.3
26	木	にんじんごはん ししゃものカレー揚げ 豚汁 オレンジ	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、 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	635	27.9
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 糸寒天のごま酢和え	○	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、 糸寒天 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 もやし、にんじん、キャベツ 粒コーン	599	22.5
30	月	エビクリームライス レンズ豆のサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 こむぎこ、乳不使用マーガリン	牛乳 、えび、とり肉、豆乳 レンズ豆、牛乳、生クリーム	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし 玉ねぎ、マッシュルーム	601	25.3

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-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。

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	551	614	692	22.8	25.2	28.1
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