

令和8年6月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

日	曜日	こ ン 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 ◆大豆とポテトのフライ 美生柑	○	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,	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, くだもの	616	26.2
2	火	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 のりおひたし	○	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, こんにやく, 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 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, 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 , りよくとろはるさめ, ごま油	牛乳, ぶた肉, 油あげ, 赤みそ	にんじん, ビーマン, 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	599	25.0
5	金	ハニートースト ミネストローネ 海藻サラダ	○	食パン, 乳不使用マーガリン, ねりごま , 白すりごま , はちみつ, さとう, 油, じゃがいも, 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, ホイルトマト, キャベツ, つぶコーン	606	22.2
8	月	ガバオライス たまご入りビーフンスープ メロン	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ビーフン, 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, ビーマン, にんにく, しょうが, チンゲンサイ, 長ねぎ, いら, くだもの	643	26.8
9	火	ごはん 鮭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, 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	660	27.8
10	水	カレーライス 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, こむぎこ	牛乳, ぶた肉, 油あげ	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	27.0
11	木	かおりごはん 切干大根の卵焼き さわにわん	○	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	青な, たけのこ, 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	○	コッペパン, 油, 卵不使用マヨネーズ, じゃがいも, こむぎこ , 乳不使用マーガリン	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	642	24.8
15	月	ごはん シーホー豆腐 蓬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, くさわかめ	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, いら, だいこん, きゅうり, トマト	693	30.5
16	火	ワカメ入りきつねうどん チキンチコンごぼう すいか	○	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,	にんじん, 青な, 長ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, 玉ねぎ, くだもの	589	24.4
17	水	ゆかりごはん ししゃものから揚げ 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, ししゃも, 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, こんにやく, だいこん, 長ねぎ	628	27.4
18	木	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) フルーツヨーグルト	○	こめ, むぎ, 油, でんぶん	牛乳, ぶた肉, ベーコン, たまご ヨーグルト	にんじん, ビーマン, 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, パイナップル, みかん	593	21.8
19	金	黒砂糖パン ポテトのミートソースグラタン フレンチサラダ	○	黒ざとうパン, オリーブ油, 油, じゃがいも, 小麦粉	牛乳, とり肉, 白いんげん, ちようりよう牛乳 , とうにゅう, 生クリーム, ピザチーズ	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
22	月	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャー麺 ごまドレサラダ	○	むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白すりごま , ちゅうかめん	牛乳, ぶたひき肉, だいず, 赤みそ,	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, いら, キャベツ, 青な, もやし	607	24.7
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肉じゃが おかか和え	○	こめ, むぎ, 白ごま , 油, 立じゃがいも , さとう, 乳不使用マーガリン,	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, いとこんにやく, さやいんげん, きゅうり, キャベツ	592	21.8
24	水	ごはん のりの佃煮 さわらの風味焼き 呉汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , 油, さとう, ごま油	牛乳, ひじき, 花かつお, さかな, とうふ, だいず, 白みそ, 赤みそ, のり	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
25	木	スパゲッティミートソース コーンサラダ	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎこ , 乳不使用マーガリン, 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	618	25.0
26	金	ビスキュイパン チキンポトフ オレンジ	○	食パン, 乳不使用マーガリン, 黒ざとう, 油, じゃがいも, 小麦粉	牛乳, 卵, とり肉, ベーコン,	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, くだもの	586	21.8
29	月	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ 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, いら, 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, くだもの	615	22.8
30	火	カレーピラフ さけのバーベキューソースがけ 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

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, A-EFD, 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	556	621	700	23.5	26.0	29.1
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