

令和8年6月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

| 日曜日 | 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 | ごはん ひじきのふりかけ 魚の梅みそ焼き けんちん汁 | ○ | こめ、むぎ、 白ごま 、 さとう、油、じゃがいも | 牛乳、ひじき、花かつお、さけ、白みそ、 ぶた肉、とうふ | 梅びしお、しそ葉、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な | 656 | 30.4 |
| 2 | 火 | カレー焼きパン ミネストローネ あじさいゼリー | ○ | ショートニングパン 、 こむぎこ 、 ソフトぼんご 、さとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、 シェルマカロニ 、 | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、ぶた肉、 ベーコン、ひよこ豆、 こなチーズ 、 こなかんでん | 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、 グループジュース | 692 | 27.8 |
| 3 | 水 | ごはん 魚の韓国風焼き(コチュジャン) 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、さば、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 | 669 | 33.5 |
| 4 | 木 | 【歯と口の健康週間】 かみかみ弁 パンサンスウ 小玉すいか | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 白ごま 、りよくとうはるさめ、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、 黄パプリカ、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、 小玉すいか | 641 | 25.4 |
| 5 | 金 | 【鉄分強化献立】 サンマー麺 カルシウムビーンズ | ○ | ちゅうかめん 、油、 白ごま 、でんぶん、 ごま油、あげ油 | 牛乳、ぶた肉、だいず、 こうやとうふ、ちりめんじゃこ | にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 きくらげ、にら、長ねぎ | 593 | 28.4 |
| 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、 なまわかめ、白みそ、赤みそ | カリカリ梅ぼし、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 | 615 | 24.0 |
| 9 | 火 | ホットチリドッグ ABCマカロニスープ オレンジポンチ | ○ | コッペパン 、油、じゃがいも、 ABCマカロニ | 牛乳、ウインナー、とり肉、ベーコン、 ぶたひき肉、だいずミート | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、 おうとう 、 パイン 、 みかん 、 オレンジジュース | 622 | 24.3 |
| 10 | 水 | かおりごはん 小魚のピリ辛焼き 野菜のごま酢和え 豚汁 | ○ | こめ、むぎ、さとう、 白すりごま 、油、じゃがいも | 牛乳、ししゃも、なまわかめ、ぶた肉、 とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ | かおり、しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、青な、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ | 608 | 28.1 |
| 11 | 木 | ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き 冷凍みかん | ○ | 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、 ベーコン、 ピザチーズ | にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 ほししいたけ、玉ねぎ、パセリ、 れいとうみかん | 595 | 24.9 |
| 12 | 金 | ごはん 四川豆腐 茎わかめと大根のピリ辛 | ○ | こめ、おしむぎ、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、にら、 だいこん、きゅうり | 678 | 29.4 |
| 15 | 月 | 【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン麺(レンズ豆入り) ガーリックポテト メロン | ○ | ちゅうかめん 、油、さとう、でんぶん、 ごま油、じゃがいも、あげ油 | 牛乳、ぶたひき肉、レンズまめ、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、にら、ほししいたけ メロン | 589 | 21.9 |
| 16 | 火 | ひよこライス 魚のバーベキューソースかけ たまごとレタスのスープ | ○ | こめ、むぎ、さとう、油、でんぶん | 牛乳、ひよこ豆、ウインナー、とり肉、 シルバー、 たまご | にんじん、 りんご 、にんにく、長ねぎ、 セロリー、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、 レタス | 678 | 31.8 |
| 17 | 水 | ブルコギ弁 切干大根入りサラダ さくらんぼ | ○ | 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、にら、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、 さくらんぼ | 615 | 22.8 |
| 18 | 木 | 黒砂糖パン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ | ○ | 黒さとうパン 、オリーブ油、油、 じゃがいも、 シェルマカロニ 、 でんぶん | 牛乳、すけそうたら、とり肉、 ベーコン、白いんげん、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう | 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 | 641 | 31.9 |
| 19 | 金 | チキンカレーライス じゃこ入り野菜のごまだれ | ○ | こめ、むぎ、 白すりごま 、さとう、 じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター | 牛乳、ちりめんじゃこ、とり肉、 ちようりよう牛乳 、 ピザチーズ | 玉ねぎ、にんじん、 りんご 、しょうが、にんにく、 キャベツ、青な、もやし | 631 | 21.6 |
| 22 | 月 | パンネ・ポロネーゼ イタリアンドレッシングサラダ バレンシアオレンジ | ○ | ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう | 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、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、 トマトピューレ、きゅうり、つぶコーン、 キャベツ、 バレンシアオレンジ | 639 | 25.0 |
| 23 | 火 | 【板橋ふれあい農園会給食】 わかめ入り枝豆ごはん ☆板橋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 | えだまめ、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 | 587 | 22.1 |
| 24 | 水 | かつお飯 カリカリ揚げのサラダ 臭汗 | ○ | こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、ごま油、 でんぶん、あげ油 | 牛乳、かつお、油あげ、とうふ、だいず、 白みそ、赤みそ | しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、 だいこん、にんじん、青な、 きゅうり、キャベツ | 685 | 31.3 |
| 25 | 木 | ごまハニートースト コーンシチュー | ○ | 食パン 、ソフトマーガリン(乳不使用)、 ねりごま 、 白すりごま 、はちみつ、さとう、 油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター | 牛乳、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、パセリ、 ブロッコリー、クリームコーン、 つぶコーン | 618 | 21.3 |
| 26 | 金 | キムチチャーハン 玉菜湯(たまごとコーンのスープ) 冷凍パイ | ○ | こめ、むぎ、油、でんぶん、 白ごま | 牛乳、ぶた肉、ベーコン、 たまご | にんじん、ピーマン、黄パプリカ、 赤パプリカ、 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、 れいとうパイ | 613 | 23.0 |
| 29 | 月 | ナシゴレン(鶏・えび) ビーフンスープ 河内晩柑 | ○ | 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 | 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、 にら、 かわちばんかん | 615 | 24.4 |
| 30 | 火 | 【地産地消給食】 スタミナサラダうどん 八丈島産明日葉チーズケーキ | ○ | れいとううどん 、油、さとう、 白ごま はくりきこ 、 なまクリーム | 牛乳、ぶた肉、 たまご 、 クリームチーズ | しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、 にんじん、きゅうり、あしたばふんまつ、 レモン | 581 | 24.8 |

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、アモンド、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、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 | 565 | 630 | 711 | 23.7 | 26.3 | 29.4 |
| 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 |