

令和7年 6月分献立表

板橋区立北前野小学校

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱ゆ力になる	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	運動発表会の振替休日						
3火	ピザドック マカロニのスープ フルーツミックス	○	コッペパン, じゃがいも, マカロニ, 油	牛乳, ピザチーズ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, キャベツ, しめじ, <b>おうとう, みかん, バイン</b>	638	24.8
4水	ごはん 魚(さわらの)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, <b>白ごま</b> , ごま油, でんぷん	牛乳, さかな, 赤みそ, とり肉, なまわかめ, とうふ, <b>たまご</b>	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
5木	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ くだもの(河内晩柑)	○	<b>れいとううどん</b> , 油, さとう さつまいも, でんぷん, あげ油,	牛乳, とり肉, 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, れんこん, つぶコーン, <b>くだもの</b>	604	23.9
6金	カリカリ梅と青菜のごはん ししやものごま焼き 庄内風芋煮汁	○	こめ, むぎ, <b>白ごま</b> , <b>黒ごま</b> , 油, さといも, じゃがいも, <b>こむぎこ</b>	牛乳, ししやも, 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, こんにゃく, にんじん, だいこん, 長ねぎ	626	28.1
9月	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, <b>たまご</b> , 白みそ	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	627	25.8
10火	練りごまトースト ホワイトシチュー コールスロー	○	<b>食パン</b> , ソフトマーガリン, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> , さとう, 油, じゃがいも, <b>こむぎこ</b> , <b>バター</b>	牛乳, とり肉, <b>ちようりよう牛乳</b> , 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	596	20.5
11水	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, でんぷん じゃがいも, あげ油,	牛乳, <b>えび</b> , とりひき肉, <b>たまご</b>	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	653	23.1
12木	ごはん 魚(鮭)の塩焼き 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, 赤みそ, 白みそ	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, 青な, キャベツ	595	27.5
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ゼンサラダ	○	<b>ペンネマカロニ</b> , 油, <b>こむぎこ</b> , ソフトマーガリン, じゃがいも, さとう	牛乳, とりひき肉,	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, ☆ <b>春かぼちゃ</b> , きゅうり, つぶコーン	584	22.2
16月	開校記念日						
17火	ポテトパン コーンチャウダー くだもの(さくらんぼ)	○	<b>コッペパン</b> , 油, じゃがいも, <b>なまクリーム</b> , <b>こむぎこ</b> , <b>バター</b>	牛乳, とり肉, <b>ピザチーズ</b> , <b>ちようりよう牛乳</b> , とうにゅう	玉ねぎ, ピーマン, にんじん セロリー, つぶコーン, クリームコーン, <b>くだもの</b>	618	22.6
18水	ナシゴレン ビーフンスープ オレンジゼリー	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ビーフン, ごま油	牛乳, とり肉, こなかんてん, 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, なら, <b>オレンジジュース</b>	614	21.3
19木	しょうがごはん 魚(さば)のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, 油, ごま油, さとう, <b>白ごま</b> , <b>ねりごま</b> , じゃがいも	牛乳, 油あげ, さかな, 白みそ, とうふ	しょうが, にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, 青な	646	28.2
20金	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, <b>こむぎこ</b> , ソフトマーガリン, さとう	牛乳, とり肉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, <b>りんご</b> , キャベツ, きゅうり, つぶコーン	607	18.3
23月	ごはん ひじきふりかけ 魚(あじ)の醤油麹焼き 豚汁	○	こめ, むぎ, <b>白ごま</b> , さとう, 油, じゃがいも	牛乳, さかな, ぶた肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ, 花かつお, 油あげ, ひじき	にんじん, こんにゃく, ごぼう, だいこん, 長ねぎ,	660	29.8
24火	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	○	<b>食パン</b> , オリーブ油 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
25水	ごはん 揚げ豆腐 野菜のごまだれあえ みそ汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, <b>白すりごま</b> , じゃがいも	牛乳, とうふ, とりひき肉, <b>たまご</b> , 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, ばんのうねぎ, キャベツ, もやし, 青な, だいこん, 長ねぎ	601	25.3
26木	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	<b>ちゅうかめん</b> , ごま油, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とりひき肉, 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, きゅうり ほししいたけ, 長ねぎ, なら, キャベツ, つぶコーン, <b>くだもの</b>	590	26.0
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, <b>白ごま</b> , さとう, 油, ☆ <b>じゃがいも</b>	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, いとこんにゃく, ほししいたけ, はくさい, 青な, だいこん, きゅうり	600	22.2
30月	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ, むぎ, でんぷん, 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	30.6

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、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、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	554	618	697	22.6	25.0	27.9
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