

令和8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	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、とりひき肉、 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	611	24.1
2火	ごまハニートースト ミネストローネ 海藻サラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 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、グラニュー糖	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ひよこ豆、 ごなチーズ 、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	606	22.2
3水	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) くだもの(河内晩柑)	○	ちゅうかめん 、油、ごま油、あげ油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、こうやどうふ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、 くだもの	616	26.2
4木	ごはん ひじきふりかけ 魚(あじ)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	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	30.3
5金	【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
8月	ナシゴレン(鶏・えび) たまご入りピーフンスープ ぶどうゼリー	○	こめ、むぎ、ピーフン、ごま油、さとう、油	牛乳、とり肉、 むきえび 、ぶた肉、とうふ、 たまご 、ごなかんてん	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、にら、 ぶどうジュース	672	26.6
9火	ツナドック コーンシチュー くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン 、油、マヨネーズ、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	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、 くだもの	638	24.6
10水	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼(大豆入り) 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、赤みそ、ちりめんじゃこ、だいず	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、長ねぎ、にら、キャベツ、青な、もやし	604	24.7
11木	ごはん 魚(めだい)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
12金	きつねうどん ポテトのチーズ焼き	○	れいとううどん 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、ベーコン、 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	589	24.4
15月	ごはん 魚(さわら)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、 白ごま 、でんぶん、さとう、ごま油	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
16火	開校記念日						
17水	姜ごはん 八宝菜 カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ、おしむぎ、ごま油、さとう、油、でんぶん	牛乳、 むきえび 、いか、ぶた肉、油あげ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、青な、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、キャベツ	593	27.0
18木	四川豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、さとう、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、にら、だいこん、きゅうり、長ねぎ	693	30.5
19金	ゆかりごはん ししゃものから揚げ 野菜の甘酢和え 豚汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、ごま油、油、じゃがいも、さとう	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、にんじん、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	628	27.6
22月	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) くだもの(小玉すいか)	○	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、つぶコーン、長ねぎ、しょうが、 くだもの	593	21.9
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塩バター肉じゃが おかか和え	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 立じゃがいも 、油、さとう、 バター	牛乳、たきこみわかめ、花かつお、ぶた肉	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、きやいんげん、きゅうり、キャベツ	590	21.4
24水	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、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、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、 くだもの	655	27.6
25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 、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、黒さとう	牛乳、きなこ、とり肉、ベーコン、ひよこ豆、 プレーンヨーグルト	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	590	22.1
26金	ひよこライス 魚(めばる)のバーベキューソースかけ 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、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、玉ねぎ	652	30.1
29月	ごはん 骨太ふりかけ 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、きざみこんぶ、ちりめんじゃこ、花かつお、こうやどうふ、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、青な、きやいんげん、もやし、しょうが	616	24.5
30火	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの(さくらんぼ)	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、でんぶん、さとう、ごま油	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、 くだもの	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、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。

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	559	624	704	23.4	25.8	28.9
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