

令和8年6月分献立表

板橋区立緑小学校

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	ごはん 苧わかめの佃煮 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、くきわかめ、花かつお、 こうや豆腐ダイスカット、 とり肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、 こんにゃく、ほししいたけ、 さやいんげん、もやし、青な、しょうが	605	22.7
2火	ごはん 魚(トロニシンの韓国風焼き 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
3水	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんピーズ(ケチャップ) くだもの(柑橘系)	○	ちゅうかめん 、油、でんぶん、ごま油、 あけ油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、 だいた 、 こうや豆腐ダイスカット	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
4木	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	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、ポイルトマト、 キャベツ 、 つぶコーン	606	22.2
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、ピーマン、たけのこ、ごぼう、 いとこんにゃく、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	麦ごはん 八宝菜 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	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 、 キャベツ 、チンゲンサイ、 もやし、きゅうり、青な	593	27.0
9火	ごはん ★小松菜のふりかけ(緑小特別メニュー) 魚(ふか)の長ネギソースかけ 甘酢和え けんちん汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん、あけ油、 さとう、油、じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、さかな、ぶた肉、とう ふ	小松菜、 長ねぎ 、もやし、にんじん、きゅうり、 こんにゃく、 だいこん	683	30.5
10水	ナシゴレン(鶏・えび) たまご入りビーフンスープ くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーフン、 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、ピーマン、 にんにく、しょうが、チンゲンサイ、 長ねぎ 、 にら、 くだもの	639	27.0
11木	ツナドック コーンシチュー くだもの(スティックパン)	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、 じゃがいも、 こむぎご 、 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	642	24.8
12金	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、 白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、梅びしお、青な、 きりほしだいこん、にんにく、 玉ねぎ 、 だいこん、にんじん、 長ねぎ	615	24.1
15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(スイカ)	○	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	21.8
16火	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(柑橘系)	○	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 、 キャベツ 、 ほししいたけ、 玉ねぎ 、 くだもの	589	30.6
17水	ごはん 四川豆腐 苧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、 だいた 、 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、とうがらし	589	24.4
18木	黒砂糖パン 魚(白糸たら)のバジル焼き チキンクリームスープ	○	黒ごとう食パン 、オリーブ油、油、 じゃがいも、 シエルマカロニ 、 でんぶん	牛乳、さかな、とり肉、 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、 パセリ	602	30.6
19金	ゆかりごはん 小魚(めひかり)のから揚げ 野菜の甘辛和え 豚汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あけ油、さとう、 ごま油、油、じゃがいも	牛乳、こさかな、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、こんにゃく、 だいこん、 長ねぎ	630	27.4
22月	ごはん ひじきふりかけ 魚(さば)の風味焼き 真汁	○	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、 だいた 、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	645	30.8
23火	【板橋ふれあい農園会給食】 わかめごはん ★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	にんにく、しょうが、 玉ねぎ 、にんじん、 たけのこ、いとこんにゃく、 さやいんげん、きゅうり、 キャベツ	592	21.8
24水	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの(メロン)	○	スパゲッティ 、油、赤ぎらめ、 こむぎご 、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 だいた 、 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 、 くだもの	618	25.0
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、黒ごとう、 油、じゃがいも	牛乳、きなこ、とり肉、ベーコン、 ひよこ豆、 ブレンヨーグルト	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	586	21.8
26金	【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、 だいた 、赤みそ、 ちりめんじゃこ	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
29月	ひよこライス 魚(めだい)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 、 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
30火	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの(スイカ)	○	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、きりほしだいこん、 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。 ※果物は納品状況によって変更になる場合があります。

★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	552	616	695	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