

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりよう名			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)
2	月	ごはん 魚の韓国風焼き(コチュジャン) ニラとキャベツの中華味 わかめとたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳、さかな(シルバー)、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、 キャベツ、ほししいたけ、 ニラ、にんじん、玉ねぎ	630	29.5
3	火	具だくさんうどん 揚げ野菜のかみかみサラダ くだもの	○	れいとううどん、油、さとう、 さつまいも、でんぷん、あげ油	牛乳、ぶた肉、ほたてかいばしら なまわかめ、うずらまめ	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、 くだもの	595	23.5
4	水	【歯と口の健康週間】 かみかみ井 春雨のレモンドレッシングがけ	○	こめ、油、さとう、でんぷん、 りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、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、 レモン	583	23.0
5	木	チーズトースト カスレ風白いんげん豆のトマト煮込み グリーンサラダ	○	食パン 、さとう、油、 じゃがいも、赤さらめ	牛乳、 ピザチーズ 、ベーコン、 とり肉、白いんげん	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな	592	27.9
6	金	にんじんごはん 小魚の南部焼き 豚汁	○	こめ、 白ごま 、 黒ごま 、 油、じゃがいも	牛乳、小魚(あじ)、ぶた肉、 とうふ、赤みそ、白みそ	にんじん、青な、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	611	27.2
9	月	ごはん 家常豆腐 くきわかめと大根の華風煮	○	こめ、油、ごま油、さとう、 でんぷん	牛乳、れいとうなまあげ、 ぶた肉、赤みそ、くきわかめ	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、きくらげ、 キャベツ、チンゲンサイ、 にんにく、だいこん	627	25.5
10	火	【とれたて村給食】 ペンネ・ボロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマセアンサラダ	○	ペンネマカロニ 、油、 ごまぎこ 、 バター 、じゃがいも、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、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトピューレ、 ☆春かぼちゃ 、 きゅうり、つぶコーン	591	22.8
11	水	ごはん 魚の塩焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、さとう	牛乳、さかな(さけ)、花かつお、 なまあげ、なまわかめ、白みそ、 赤みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、青な	600	27.8
12	木	ホットごぼうサンド さっぱりポトフ くだもの	○	ミルクパン 、油、じゃがいも、 エッグフリーマヨネーズ	牛乳、ベーコン、とり肉	ごぼう、玉ねぎ、レモン、にんにく、 にんじん、しめじ、キャベツ、 パセリ、 くだもの	601	27.8
13	金	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	こめ、さとう、でんぷん、油	牛乳、とり肉、 たまご 、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	611	24.0
16	月	かおり青菜ごはん 魚のしょうゆ焼 庄内風芋煮汁	○	こめ、油、じゃがいも	牛乳、さかな(さわら)、ぶた肉、 なまあげ、白みそ、赤みそ	かおり、青な、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	630	28.8
17	火	ひじきチャーハン フレンチポテト 玉米湯(たまごとコーンのスープ)	○	こめ、油、さとう、ごま油、 じゃがいも、あげ油、でんぷん	牛乳、ぶた肉、ひじき、 とりひき肉、 たまご	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	625	21.0
18	水	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 さとう、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、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、 ほししいたけ、長ねぎ、にら、 キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、 くだもの	599	25.6
19	木	グラニュー糖揚げパン かぶのシチュー(米粉) コールスロー	○	コッペパン 、さとう、あげ油、 油、じゃがいも、こめこ、 グラニューとう	牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、青な、 かぶ、つぶコーン、きゅうり	636	21.7
20	金	しょうがごはん 魚のごまみそ焼き けんちん汁	ジョ ア	こめ、油、ごま油、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、じゃがいも	牛乳、油あげ、さかな(さば)、 白みそ、ぶた肉、とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、 長ねぎ、青な	617	26.2
23	月	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツミックス	○	こめ、油、さとう、 ビーフン、ごま油	牛乳、とり肉、ぶた肉、とうふ	玉ねぎ、にら、マッシュルーム、 赤ピーマン、ピーマン、にんにく、 にんじん、しょうが、えのきだけ、 チンゲンサイ、長ねぎ、 おうとう 、 パイン 、 みかん	612	21.5
24	火	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ、でんぷん、あげ油、 さつまいも、さとう	牛乳、かつお、だいず、 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	652	29.9
25	水	【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、 白ごま 、さとう、 油、 ☆じゃがいも	牛乳、くきわかめ、花かつお、 ぶた肉、とうふ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 いとこんにやく、ほししいたけ、 はくさい、青な、だいこん、 きゅうり	598	21.7
26	木	ピザドック キャベツとABCマカロニのスープ くだもの	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳、ベーコン、だいずミート、 ピザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、 にんじん 、 しめじ、キャベツ、 くだもの	593	26.4
27	金	ドライカレー フレンチサラダ	○	こめ、油、さとう	牛乳、ぶたひき肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、ピーマン、きゅうり、 セロリ、つぶコーン	598	21.5
30	月	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれあえ みそ汁	○	こめ、油、さとう、 白すりごま 、じゃがいも	牛乳、とうふ、とりひき肉、 たまご 、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、 青な、だいこん、長ねぎ	607	25.0

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、アーモンド」、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	547	610	687	22.8	25.2	28.1
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