

令和8年6月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

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	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	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、 だいず、ほたてかいばしら こうどうふダイスカット	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、チンゲンサイ、長ねぎ	615	30.3
2	火	ごはん 骨太ふりかけ(桜えび) 筑前煮 野菜のからしあえ	○	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、油、ごま油	牛乳、さくらえび、あおさこ、 花かつお、とりにく、だいず、 こうどうふダイスカット	ごぼう、にんじん、たけのこ、 こんにゃく、ほししいたけ、 きやいんげん、もやし、青な、しょうが	592	24.3
3	水	かおりごはん 魚の長ねぎソースかけ けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、ごま油、 でんぶん、油	牛乳、白いとだら、赤みそ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ	かおり、長ねぎ、こんにゃく、 にんじん、だいこん、青な	621	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、 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、ボイルトマト、キャベツ、 つぶコーン	602	22.0
5	金	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 パンサンスウ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 りょくとうはるきめ、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ	にんじん、ピーマン、たけのこ、ごぼう、 いとこんにゃく、きくらげ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン、もやし、くだもの	608	23.8
8	月	ごはん ししゃもの素焼き おひたし煮 豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、 油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、はなかつお、ぶた肉、 とうふ、油あげ、赤みそ、白みそ	キャベツ、青な、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ	596	28.9
9	火	ごはん 四川豆腐 茎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	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、 れいとうなまあげ、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	689	30.2
10	水	ごはん 魚の韓国風焼き ナムル わかめと卵のスープ	○	こめ、むぎ、でんぶん、あけ油、 さとう、油	牛乳、さば、あかみそ、とり肉、 なまわかめ、たまご	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、ほししいたけ、 たまねぎ、青な	623	29.2
11	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、黒さとう、 油、じゃがいも	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、 バイン 、 みかん	601	21.9
12	金	カリカリ梅と青菜のごはん 和風卵焼き 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、 きりぼしだいこん、にんにく、玉ねぎ、 だいこん、にんじん、長ねぎ	595	23.5
15	月	ごはん 八宝菜 カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ、油、でんぶん、ごま油、 さとう	牛乳、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、ごぼう、青な	593	25.3
16	火	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き	○	れいとううどん、 バター 、油、 じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 ぶたひき肉、ベーコン、 ピザチーズ 、 ちょうりょう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、にんにく、玉ねぎ	622	27.5
17	水	ナシゴレン 香味野菜とビーフのスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、 ごま油	牛乳、とり肉、ぶた肉、なまわかめ	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、にら、 しょうが、チンゲンサイ、長ねぎ、 くだもの	592	19.7
18	木	バインパン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ	○	バインパン、オリーブ油、油、 じゃがいも、 シェルマカロニ 、 でんぶん	牛乳、シルバー、とり肉、白いんげん、 ちょうりょう牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 つぶコーン、マッシュルーム、パセリ	595	30.2
19	金	キムチチャーハン 玉菜湯(たまごとコーンのスープ) くだもの	○	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
22	月	ツナドック コーンシチュー	○	コッペパン、油、 マヨネーズ 、 じゃがいも、 こもぎこ 、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちょうりょう牛乳	玉ねぎ、にんにく、にんじん、 つぶコーン、クリームコーン	610	24.4
23	火	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 呉汁	○	こめ、油、さとう、ごま油	牛乳、ひじき、花かつお、さわか、 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	636	30.4
24	水	スパゲッティミートソース コーンサラダ	○	スパゲッティ 、油、赤さくらめ、 こもぎこ 、ソフトマーガリン、 さとう	牛乳、ぶたひき肉、レンズまめ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 トマトジュース、トマトピューレ、青な、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 つぶコーン	593	24.4
25	木	【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 、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、 きやいんげん、きゅうり、キャベツ	598	22.0
26	金	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼 じゃこ入り野菜のごまだれ	○	こめ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、 白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、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	611	24.4
29	月	プルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 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、 きりぼしだいこん、 くだもの	611	22.7
30	火	ひよこライス 魚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、めばる、 たまご	にんじん、 りんご 、にんにく、長ねぎ、 玉ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、 えのきたけ、青な、しょうが、つぶコーン	652	30.1

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、7-モド」、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	548	611	689	23.2	25.6	28.6
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