

令和8年6月分献立表

板橋区立板橋第二小学校

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	麦ごはん 八宝菜 カリカリ油揚げのサラダ	○	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
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	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、ボイルトマト、キャベツ	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) 河内晩柑	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油、 あげ油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、だいず、 こうやどうふダイスカット	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	ごはん 魚の韓国風焼き 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
5	金	【歯と口の健康週間】 ★かみかみ井 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、もやし	599	25.0
8	月	ナシゴレン たまご入りビーフンスープ すいか	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、 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、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	643	26.8
9	火	ツナドック コーンシチュー 河内晩柑	○	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、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんにく、にんじん、 クリームコーン、くだもの	642	24.8
10	水	ごはん 魚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
11	木	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、 きりぼしだいこん、にんにく、玉ねぎ、 だいこん、にんじん、長ねぎ	615	24.1
12	金	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、こうやどうふダイスカット、 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、 きやいんげん、もやし、青な、しょうが	616	24.5
15	月	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) メロン	○	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、長ねぎ、 しょうが、くだもの	593	21.8
16	火	黒砂糖パン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ	○	黒ざとう食パン、オリーブ油、油、 じゃがいも、シェルマカロニ、 でんぶん	牛乳、さかな、とり肉、白いんげん、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 パセリ	602	30.6
17	水	わかめ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き そら豆	○	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	24.4
18	木	ゆかりごはん 小魚のから揚げ 野菜の甘辛和え 豚汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、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、こんにやく、 だいこん、長ねぎ	628	27.4
19	金	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、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、長ねぎ、にら、 だいこん、きゅうり、とうがらし	630	30.5
22	月	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 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	693	30.3
23	火	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、黒ざとう、 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、バイン、みかん	643	21.8
24	水	スパゲッティミートソース コーンサラダ 国産パレンシアオレンジ	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 こむぎご、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、ピザチーズ	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、 パセリ、きゅうり、キャベツ、くだもの	586	25.0
25	木	【板橋ふれあい農国会給食】 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、 <u>じゃがいも</u> 、 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、いとこんにやく、 きやいんげん、きゅうり、キャベツ	618	21.5
26	金	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン井 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、もやし	592	24.7
29	月	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、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	ブルコギ井 切干大根入りサラダ すいか	○	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、きりぼしだいこん、くだもの	615	22.8

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、ｱｰﾓﾄﾞ、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	557	622	701	23.4	25.9	29.0
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