

令和7年 6月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	熱や力になる	ざいりょう名 体のもとを作る	体の調子を整える	栄養価(中学年)	
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	練りごまトースト ホワイトシチュー コールスロー	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白すりごま、さとう、 油、じゃがいも、こむぎご、バター	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、つぶコーン、きゅうり	595	20.6
3	火	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醤油	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 でんぶん、白ごま	牛乳、れいとうなまあげ、 ぶた肉、赤みそ	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、にら、もやし	628	26.7
4	水	【歯と口の健康週間】 五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	れいとううどん、油、 さつまいも、でんぶん、あげ油、 さとう	牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、だいず、 ちりめんじゃこ	にんじん、青菜、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(冷凍みかん)	593	23.3
5	木	かみかみ丼 春雨のレモンドレッシングがけ フルーツミックス	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、白ごま、 りょうこうはるさめ	牛乳、とり肉、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、レモン、パイン缶、みかん缶	656	23.5
6	金	ごはん 魚の韓国風焼き(コチュジャン) ナムル わかめとたまごのスープ	○	こめ、むぎ、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	635	30.0
9	月	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、むぎ、油、さとう、ごま油、 じゃがいも、あげ油、でんぶん	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	623	21.2
10	火	カリカリ梅と青菜のごはん 魚のしょうゆ焼 さつま汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、 さといも、じゃがいも	牛乳、さかな、とり肉、なまあげ、 とうふ、白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、梅びしお、 青菜、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	687	29.3
11	水	【とれたて村給食】 ペンネ・ボロネーゼ ☆さつま産春かぼちゃのズンドコサラダ	○	ペンネマカロニ、油、こむぎご、 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	585	22.8
12	木	ポテトパン キャベツのクリーム煮 くだもの(冷凍パイン)	○	コッペパン、油、じゃがいも、 こむぎご、バター	牛乳、ツナ、ピザチーズ、 とり肉、だいず、 ちようりよう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ にんじん、パセリ、 くだもの(冷凍パイン)	604	23.5
13	金	きんぴらごはん ししやものスパイシー揚げ 奥汁	○	こめ、むぎ、こむぎご、油、 さとう、でんぶん、あげ油	牛乳、ししやも、とり肉、とうふ、 だいず、赤みそ、白みそ	にんじん、青菜、ごぼう、玉ねぎ、 だいこん、長ねぎ、にんにく、 ほししいたけ	657	29.9
16	月	きなこトースト 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、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、	牛乳、きなこ、ベーコン、とり肉、 白いんげん、ウィンナー	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな	597	24.4
17	火	しょうがごはん 魚のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 白ごま、ねりごま、さといも	牛乳、油あげ、さかな、白みそ、 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、青菜	645	28.1
18	水	【鉄分強化】 ◆ジャージャー麺 わかめサラダ くだもの(メロン)	○	ちゅうかめん、ごま油、油、 さとう、でんぶん	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(メロン)	599	26.1
19	木	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 さつまいも、あげ油、さとう	牛乳、かつお、だいず、油あげ、 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	659	30.6
20	金	親子丼 野菜の甘みそ和え くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、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、くだもの(冷凍みかん)	644	24.4
23	月	ごはん 鮭の塩焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、鮭、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、青菜	597	27.9
24	火	【給食委員会考案献立】 夏バテ防止カレーライス 春雨サラダ くだもの(冷凍パイン)	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こむぎご、緑豆春雨、ごま油、 さとう	牛乳、とり肉、粉チーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、ズッキーニ、なす、 マッシュルーム、もやし、 赤ピーマン、黄ピーマン、 くだもの(冷凍パイン)	657	19.8
25	水	ブルコギ丼 豆腐のスープ くだもの(小玉すいか)	○	こめ、むぎ、油、緑豆春雨、 さとう、ごま油、白ごま、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、とり肉、豆腐	にんにく、玉ねぎ、もやし、 にら、にんじん、しょうが、 えのきたけ、ほししいたけ、 りんご、くだもの(小玉すいか)	639	25.6
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(メロン)	○	コッペパン、油、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳、ツナ、だいずミート、 ピザチーズ、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、しめじ、 キャベツ、くだもの(メロン)	600	27.1
27	金	【板橋ふれあい農園会給食】 タンメン ☆板橋区産じゃが芋のみそポテト	○	蒸し中華めん、ごま油、油、でんぶん、 ☆じゃがいも、小麦粉、揚げ油、 さとう	牛乳、とり肉、白みそ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、長ねぎ、 チンゲンサイ	588	20.5
30	月	ごはん 揚げ豆腐 野菜のごまだれあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、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、 もやし、青な、だいこん、長ねぎ	607	25.5

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-ゼット、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、献立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産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	559	624	703	22.9	25.3	28.2
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