

令和8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 | 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 | 黒糖きなこトースト コーンシチュー 和風サラダ | ○ | 食パン、ソフトマーガリン、黒ごとう、油、じゃがいも、 ごむぎこ 、バター、さとう | 牛乳、きなこ、とり肉、とうにゅう、なまわかめ、 ちようりよう牛乳 | にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、クリームコーン缶、粒コーン缶、パセリ | 622 | 22.0 |
| 2火 | 【鉄分強化献立】 野菜たっぷり塩ラーメン ◆鉄ちゃんピーンズ(ケチャップ) くだもの(メロン) | ○ | ちゆうかめん 、油、でんぶん、ごま油、あげ油 | 牛乳、とり肉、なまわかめ、だいち、こうやどうふ | 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(メロン) | 604 | 25.5 |
| 3水 | 【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 、りよくとうはるさめ、ごま油 | 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、つぶコーン、もやし | 609 | 23.3 |
| 4木 | 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、さきみこんぶ、ちりめんじゃこ、花かつお、こうやどうふ、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、さやいんげん、もやし、青菜、しょうが | 602 | 23.8 |
| 5金 | 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、青菜 | 619 | 30.1 |
| 8月 | 和風キーマカレー丼 イタリアンドレッシングサラダ くだもの(冷凍みかん) | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん | 牛乳、とり肉、だいち、 だいちミート | 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、冷凍グリーンピース、 くだもの(冷凍みかん) | 647 | 24.5 |
| 9火 | 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、さといも | 牛乳、さかな、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、青菜 | 627 | 25.7 |
| 10水 | 【鉄分強化献立】 ◆ジャージャー丼(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、だいち、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、青菜、もやし | 609 | 24.8 |
| 11木 | 【給食委員会考案献立】 焼きそばパン 野菜のクリームスープ くだもの(冷凍パイ) | ○ | ショートニングパン 、 ちゆうかめん 、油、じゃがいも、でんぶん | 牛乳、ぶた肉、ベーコン、とり肉、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、エリンギ、ピーマン、マッシュルーム、 くだもの(冷凍パイ) | 637 | 23.8 |
| 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、青菜、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 | 609 | 24.2 |
| 15月 | 七穀ごはん 魚のごぼうみそ焼き あしたば麺入りすまし汁 | ○ | こめ、むぎ、七穀、油、さとう、あしたばうどん | 牛乳、さかな、赤みそ、とうふ | しょうが、ごぼう、にんじん、エリンギ、にんにく、だいこん、はくさい、長ねぎ、青菜 | 603 | 26.4 |
| 16火 | ワカメ入りきつねうどん ポテトのマヨネーズ焼き くだもの(冷凍みかん) | ○ | れいとううどん 、油、じゃがいも、 マヨネーズ(たまご不使用) | 牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、ツナ | にんじん、青菜、長ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、玉ねぎ、 くだもの(冷凍みかん) | 634 | 24.2 |
| 17水 | ブルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの(メロン) | ○ | 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(メロン) | 612 | 22.6 |
| 18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、とり肉、レンズ豆、 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、きゅうり | 593 | 21.4 |
| 19金 | ゆかりごはん 小魚のから揚げ 野菜の甘酢和え 豆乳仕立ての野菜汁 | ○ | こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、ごま油、さつまいも | 牛乳、こさかな、とり肉、赤みそ、白みそ、とうにゅう | ゆかり、しょうが、もやし、青菜、にんじん、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ、はくさい | 602 | 24.1 |
| 22月 | 黒砂糖パン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ | ○ | 黒ごとうコッパン 、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、マッシュルーム、パセリ | 592 | 30.3 |
| 23火 | 親子丼 野菜の甘みそ和え くだもの(冷凍パイ) | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん | 牛乳、とり肉、 たまご 、白みそ | 玉ねぎ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、 くだもの(冷凍パイ) | 642 | 24.2 |
| 24水 | 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、だいちミート、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 | 691 | 30.4 |
| 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、たきごみわかめ、とり肉、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、さやいんげん、きゅうり、キャベツ | 597 | 20.9 |
| 26金 | スパゲッティミートソース グリーンサラダ フルーツミックス | ○ | スパゲッティ 、油、オリーブ油、 ごむぎこ 、 バター 、さとう | 牛乳、ぶたひき肉、だいち、 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、水菜、キャベツ、 みかん缶 、 パイ缶 | 609 | 24.7 |
| 29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(小玉スイカ) | ○ | こめ、むぎ、油、でんぶん | 牛乳、ぶた肉、とり肉、 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(小玉スイカ) | 592 | 22.1 |
| 30火 | 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、だいち、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、青菜 | 643 | 30.8 |

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、アボカド、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 | 554 | 618 | 697 | 22.6 | 25.0 | 27.9 |
| 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 |