

令和7年 6月分献立表

板橋区立板橋第五小学校

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)
2月	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醤油	○	米,★米粒麦,油,ごま油,砂糖,でんぷん,白ごま	★牛乳,冷凍生揚げ,豚肉,赤みそ	生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,きくらげ,キャベツ,チンゲンサイ,にんにく,にら,もやし	625	26.6
3火	きなこあげパン カスレ風白いんげん豆のトマト煮込み グリーンサラダ	○	★コッペパン,揚げ油,砂糖,油,じゃがいも,赤ざらめ	★牛乳,きな粉,ベーコン,鶏肉,白いんげん,ウィンナー	にんにく,セロリー,玉葱,人参,ポイルトマト,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,水菜	594	24.1
4水	歯と口の健康週間 かみかみ丼 さわやか春雨サラダ	○	米,★米粒麦,砂糖,でんぷん,白ごま,緑豆春雨	★牛乳,豚肉,油揚げ,赤みそ	人参,ピーマン,たけのこ水煮,ごぼう,糸こんにゃく,きくらげ,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン	607	24.9
5木	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ(ア-エンド) ミニトマト	○	★細うどん,油,さつまいも,でんぷん,揚げ油,★アーモンド細切り,砂糖	★牛乳,豚肉,油揚げ,生わかめ,大豆	人参,青菜,長葱,キャベツ,干し椎茸,ごぼう,れんこん,粒コーン缶,★ミニトマト	614	24.5
6金	ごはん ししゃものピリ辛焼き おひたし 豚汁	○	米,★米粒麦,砂糖,油,じゃがいも	★牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ,花かつお	人参,生姜,にんにく,玉葱,ごぼう,大根,長葱,青菜,もやし	635	27.9
9月	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	米,★米粒麦,砂糖,でんぷん,ごま油	★牛乳,鶏肉,★たまご,白みそ	玉葱,冷凍グリーンピース,キャベツ,きゅうり,人参,もやし	608	24.1
10火	ポテトック コーンチャウダー メロン	○	★コッペパン,油,じゃがいも,★生クリーム,小麦粉,★バター	★牛乳,ベーコン,大豆,★ピザチーズ,鶏肉,★調理用牛乳,豆乳	玉葱,セロリー,人参,粒コーン缶,クリームコーン缶,★くだもの	597	24.7
11水	ごはん さばの韓国風焼き(コチュジャン) ナムル わかめとたまごのスープ	○	米,★米粒麦,砂糖,白ごま,ごま油,でんぷん	★牛乳,魚,赤みそ,鶏肉,生わかめ,豆腐,★たまご	にんにく,生姜,長葱,もやし,キャベツ,干し椎茸,玉葱	635	30.0
12木	とれたて村給食☆かぼちゃ パンネ・ポロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマト・アツガ	○	★パンネマカロニ,油,小麦粉,★バター,じゃがいも,砂糖	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,★粉チーズ	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,かぼちゃ,きゅうり,粒コーン缶	591	22.8
13金	板五カレーライス フレンチサラダ	○	米,ロウカット玄米,油,じゃがいも,米粉,ソフトマーガリン,砂糖	★牛乳,鶏肉	生姜,にんにく,玉葱,人参,りんご,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶	607	18.3
16月	しょうがごはん さわらのごまみそ焼き けんちん汁	○	米,★米粒麦,油,ごま油,砂糖,白ごま,練りごま,じゃがいも	★牛乳,油揚げ,魚,白みそ,豚肉,豆腐	生姜,人参,さやえんどう,ごぼう,こんにゃく,大根,長葱,青菜	655	29.2
17火	旬のこんだて★とうもろこし ピザドック ABCマカロニスープ ゆでとうもろこし	○	★コッペパン,油,じゃがいも,★ABCマカロニ	★牛乳,ベーコン,大豆ミート,★ピザチーズ,鶏肉	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,人参,しめじ,キャベツ,とうもろこし	591	26.3
18水	ひじきチャーハン フレンチポテト 玉米湯(たまごとトツのスープ)	○	米,★米粒麦,油,砂糖,ごま油,じゃがいも,揚げ油,でんぷん	★牛乳,豚肉,ひじき,鶏ひき肉,★たまご	長葱,さやえんどう,玉葱,人参,クリームコーン缶,粒コーン缶,生姜	622	21.1
19木	19日は食育の日★山形県 かおりごはん ますのあんかけ 庄内風いもこ汁	○	米,★米粒麦,砂糖,でんぷん,油,じゃがいも	★牛乳,魚,豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	かおり,生姜,ごぼう,こんにゃく,人参,大根,長葱	634	28.9
20金	ジャージャン麺 わかめサラダ ミニトマト	○	★中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぷん	★牛乳,豚ひき肉,大豆,大豆ミート,赤みそ,生わかめ	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,にら,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,★ミニトマト	594	25.6
23月	鉄分強化メニュー チキンライス カレイのレモン風味 ◆レンズ豆のサラダ	○	米,★バター,油,砂糖,でんぷん	★牛乳,鶏肉,魚,レンズ豆	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ピーマン,トマトピューレ,生姜,レモン,キャベツ,きゅうり,もやし	597	27.9
24火	ねりごまトースト 米粉シチュー すいか	○	★食パン,★ソフトマーガリン,練りごま,白すりごま,砂糖,じゃがいも,油,★バター,米粉,★生クリーム	★牛乳,鶏肉,★調理用牛乳,豆乳	玉葱,人参,キャベツ,かぶ,★くだもの	590	21.1
25水	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれあえ みそ汁	○	米,★米粒麦,油,砂糖,でんぷん,白すりごま,じゃがいも	★牛乳,豆腐,鶏ひき肉,★たまご,生わかめ,白みそ,赤みそ	生姜,人参,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸,万能ねぎ,キャベツ,もやし,青菜,大根,長葱	601	25.3
26木	板橋ふれあい農園会給食☆じゃがいも ごはん くきわかめのつくだ煮 ☆板橋区産じゃがいものすきやき煮 キャベツのからししょうゆ	○	米,★米粒麦,白ごま,砂糖,油,じゃがいも	★牛乳,くきわかめ,花かつお,豚肉,豆腐,さつま揚げ	生姜,人参,玉葱,糸こんにゃく,干し椎茸,白菜,青菜,キャベツ	599	22.5
27金	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツミックス	○	米,★米粒麦,油,砂糖,ピーン,ごま油	★牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,赤ピーマン,ピーマン,にんにく,生姜,チンゲンサイ,長葱,えのきたけ,にら,★黄桃缶,★パイナップ缶,★みかん缶	609	21.6
30月	カリカリ梅と青菜のごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	米,★米粒麦,でんぷん,さつまいも,揚げ油,砂糖	★牛乳,炊き込みわかめ,かつお,大豆,油揚げ,生わかめ,赤みそ,白みそ	カリカリ梅干し,青菜,生姜,ごぼう,人参,大根,玉葱,えのきたけ	659	30.6

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。調味料および加工品については各学校で異なります。

- ★マークの食材は、アレルギー対象食材です。
- ◆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：骨や歯をしようぶにしよう



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	550	613	691	22.7	25.1	28.0
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