

令和8年 4月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

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)
9	木	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、 <b>白ごま</b>	牛乳、ぶた肉、とうふ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、つぶコーン	623	26.9
10	金	たけのこごはん 魚のしょうが風味焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、さとう、じゃがいも、 <b>干しうどん</b> 、でんぷん	牛乳、油あげ、さかな	生たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、だいこん、はくさい、青な	612	27.2
13	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、 青な、つぶコーン	622	20.0
14	火	ガーリックトースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、レンズまめ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、 <b>パイン</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>みかん</b>	588	21.0
15	水	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 じゃがいも、油、でんぷん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、とうふ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 長ねぎ、かぶ、青な	621	27.4
16	木	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾝ)‑ デコポン	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、 油、でんぷん、あげ油	牛乳、ぶた肉、 <b>白ちくわ</b> 、 なまわかめ、だいず、 こうやどうぶきざみ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 キャベツ、長ねぎ、青な、 <b>くだもの</b>	623	28.5
17	金	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油	牛乳、さかな、白みそ、とうふ、 なまわかめ、 <b>いわいなるど</b>	キャベツ、だいこん、にんじん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	610	27.5
20	月	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが きよみ	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶた肉、油あげ	青な、玉ねぎ、いとこんにゃく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 きやいんげん、 <b>くだもの</b>	623	22.4
21	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー いちご	○	<b>コッペパン</b> 、油、 <b>マヨネーズ</b> 、 じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b>	牛乳、ツナ、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、しめじ、青な、 <b>くだもの</b>	596	24.6
22	水	【あまつこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 デコポン	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、 さとう、でんぷん	牛乳、さかな、とうふ、 赤みそ、白みそ	しょうが、 <b>レモン</b> 、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、青な、 <b>くだもの</b>	619	26.1
23	木	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、油、 <b>マカロニ</b>	牛乳、とりもも肉、 <b>ブレンヨーグルト</b> 、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 トマトピューレ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ	598	25.1
24	金	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、はくりきこ、 さとう、 <b>バター</b>	牛乳、ぶた肉、油あげ、 <b>さつまあげ</b> 、なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>ブレンヨーグルト</b>	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、 <b>レモン</b>	585	24.9
27	月	磯おこわ 小魚のから揚げ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぷん、あげ油	牛乳、ひじき、とり肉、油あげ、 きざみこんぶ、 <b>こざかな</b> 、 <b>たまご</b>	にんじん、しょうが、長ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	638	28.7
28	火	セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ(玉葱入り)	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 <b>白すりごま</b> 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、白いんげん、 ぶたひき肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	618	24.4
30	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、とり肉、 こうやどうぶきざみ、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、もやし、 青な、しょうが	614	26.4

毎月19日は食育の白です

お願い：食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

※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。  
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、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。

◎給食指導：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう  
◎栄養指導：食べ物の仲間を知ろう



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)
4月分平均	549	613	691	23.0	25.4	28.4
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