

令和8年6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)
1月	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 真汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、さとう、ごま油	牛乳、ひじき、花かつお、 <b>さかな</b> 、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	643	30.8
2火	ごまハニートースト ミネストローネ 海藻サラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、はちみつ、さとう、油、じゃがいも、 <b>マカロニ</b> 、ごま油	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ひよこ豆、 <b>ごなチーズ</b> 、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、つぶコーン	606	22.2
3水	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、 <b>白ごま</b> 、ごま油、でんぶん	牛乳、 <b>さかな</b> 、赤みそ、とり肉、なまわかめ、とうふ、 <b>たまご</b>	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
4木	【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、 <b>白ごま</b> 、りょくとうはるさめ、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、つぶコーン、もやし	599	25.0
5金	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) もも缶	○	<b>ちゅうかめん</b> 、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、 <b>くだもの</b>	616	26.2
6土	ごはん 西川豆腐 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、 <b>白ごま</b>	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	693	30.5
9火	ツナドック コーンシチュー メロン	○	<b>コッペパン</b> 、油、 <b>マヨネーズ</b> 、じゃがいも、 <b>ごむぎこ</b> 、 <b>バター</b>	牛乳、ツナ、とり肉、 <b>ちようりよう牛乳</b> 、とうにゅう	玉ねぎ、にんにく、にんじん、クリームコーン、つぶコーン、 <b>くだもの</b>	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、 <b>さかな</b> 、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	ナシゴレン(鶏・えび) たまご入りピーフンスープ こだますいか	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーフン、ごま油	牛乳、とり肉、 <b>むきえび</b> 、ぶた肉、とうふ、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、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、 <b>くだもの</b>	643	26.8
12金	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、 <b>むきえび</b> 、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
15月	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) もも缶	○	こめ、むぎ、油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 <b>たまご</b>	にんじん、ピーマン、 <b>はくさいキムチ</b> 、玉ねぎ、クリームコーン、つぶコーン、長ねぎ、しょうが、 <b>くだもの</b>	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	○	<b>黒ごとう食パン</b> 、オリーブ油、油、じゃがいも、 <b>シェルマカロニ</b> 、でんぶん	牛乳、 <b>さかな</b> 、とり肉、白いんげん、 <b>ちようりよう牛乳</b> 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	602	30.6
17水	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き さくらんぼ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、玉ねぎ、 <b>くだもの</b>	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、 <b>ごさかな</b> 、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	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、 <b>白ごま</b> 、油、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、 <b>たまご</b> 、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	613	24.1
22月	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 野菜のからしあえ	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さとう、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、きざみこんぶ、 <b>ちりめんじゃこ</b> 、花かつお、こ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	620	25.3
23火	【給食試食会】 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	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、黒ごとう、油、じゃがいも	牛乳、きなこ、とり肉、ベーコン、ひよこ豆、 <b>ブレンヨーグルト</b>	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、 <b>おうとう</b> 、 <b>パイン</b> 、 <b>みかん</b>	586	21.8
24水	スパゲッティミートソース コーンサラダ 冷凍みかん	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、赤ごらめ、 <b>ごむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 <b>ピザチーズ</b>	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、つぶコーン、キャベツ、 <b>くだもの</b>	618	25.0
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、 <b>白ごま</b> 、油、 <b>じゃがいも</b> 、さとう、 <b>バター</b>	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	592	21.8
26金	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼(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、 <b>白すりごま</b>	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、 <b>ちりめんじゃこ</b>	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	607	24.7
29月	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ 冷凍みかん	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 <b>白ごま</b> 、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、 <b>りんご</b> 、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、 <b>くだもの</b>	615	22.8
30火	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、 <b>さかな</b> 、 <b>たまご</b>	にんじん、 <b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、つぶコーン、ほししいたけ、えのきたけ、青な、しょうが	652	30.1

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。  
 ※材料は「えび、かに、小麦、卵、アモド、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。

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



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	555	619	698	23.3	25.8	28.8
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