



R8

# 6月 給食こんだて表

板橋第七小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ご飯 骨太ふりかけ 筑前煮 野菜の辛子和え		こめ, むぎ, 白ごま, さとう じゃがいも, 油, ごま油	牛乳, きざみこんぶ ちりめんじゃこ 花かつお こうや豆腐, とり肉	ごぼう, にんじん, たけのこ こんにゃく, ほししいたけ さやいんげん, もやし, 青な, しょうが	650	29.7
2	火	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 ごま油	牛乳, ぶた肉, ベーコン ひよこ豆 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, ボイルトマト, キャベツ つぶコーン	666	25.0
3	水	[鉄分強化献立] タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ 河内晩柑		ちゅうかめん, 油, でんぶん ごま油	牛乳, ぶた肉, わかめ, だいず こうや豆腐	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	578	25.3
4	木	[歯と口の健康週間] かみかみ井 パンサンデー バイナップル		こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん 白ごま, 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 いとこんにゃく, きくらげ, キャベツ きゅうり, つぶコーン, もやし くだもの	603	24.6
5	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 卵入りわかめスープ 野菜の実風味和え		こめ, むぎ, 油, さとう でんぶん, 白ごま りょくとうはるさめ ごま油	牛乳, ちくわ, あおのり 赤みそ, とり肉, わかめ とうふ, たまご	もやし, キャベツ, ほししいたけ 玉ねぎ, 青な, しょうが	608	25.2
8	月	ゆかりご飯 高野豆腐入り卵焼き 沢煮椀		こめ, むぎ, 白ごま, 油 じゃがいも	牛乳, こうや豆腐 ぶたひき肉, たまご, ぶた肉 とうふ	ゆかり, にんにく, 玉ねぎ, ごぼう にんじん, たけのこみずに ほししいたけ, 長ねぎ	594	26.8
9	火	卵ドック チキンクリームスープ 甘夏		コッペパン, 油, マヨネーズ(乳・卵なし) さとう, じゃがいも, でんぶん	牛乳, たまご, とり肉 白いんげんまめ ちゅうりょう牛乳, とう乳	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン キャベツ, マッシュルームみずに くだもの	611	25.8
10	水	ご飯 7かの長ネギソースかけ けんちん汁 甘酢和え		こめ, むぎ, でんぶん, 油 さとう, さといも, ごま油	のむヨーグルト, さかな とうふ, 油あげ	長ねぎ, もやし, にんじん ごぼう, こんにゃく, だいこん	609	24.2
11	木	ナシゴレン ビーフンスープ		こめ, むぎ, 油 さとう, ビーフン, ごま油	牛乳, とり肉, えび, ぶた肉 とうふ, たまご	玉ねぎ, にんじん, 赤ピーマン, ピーマン マッシュルームみずに, にんにく しょうが, チンゲンサイ, 長ねぎ, なら	619	28.0
12	金	麦ごはん 八宝菜 カリカリ揚げのサラダ 空豆の塩ゆで		こめ, むぎ, 油, でんぶん ごま油, さとう	牛乳, えび, いか, ぶた肉 油あげ	ほししいたけ, たけのこみずに にんじん, 玉ねぎ, キャベツ チンゲンサイ, もやし, 青な そらまめ	612	29.7
15	月	フルコギ丼 卵とコンスープ 河内晩柑		こめ, むぎ, 油, でんぶん	牛乳, ぶた肉, ベーコン, たまご	玉ねぎ, もやし, なら, にんじん りんご, しょうが, にんにく クリームコーン, つぶコーン, 長ねぎ くだもの	628	25.0
16	火	ツナドック コーンシチュー コールスローサラダ		コッペパン, 油, マヨネーズ(乳・卵なし) じゃがいも, こむぎこ, バター	牛乳, さかな, とり肉 白いんげんまめ ちゅうりょう牛乳 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 マッシュルームみずに, パセリ	633	24.9
17	水	麦ご飯 豆緑の竜田揚げ 豚汁 野菜のお浸し		こめ, むぎ, でんぶん, 油, じゃがいも, 白ごま, さとう	牛乳, さかな, ぶた肉, とうふ 赤みそ, 白みそ	ごぼう, こんにゃく, にんじん だいこん, 長ねぎ, ほうれんそう もやし	632	26.7
18	木	スパゲッティ海幸ソース フレンチサラダ 冷凍みかん		スパゲッティ, 油, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, いか, えび ベーコン, こなチーズ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ボイルトマトトマトピューレ キャベツ, つぶコーン くだもの	590	25.4
19	金	四川豆腐丼 系家天のごま酢和え		こめ, むぎ, 油, さとう でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, 生あげ, きわかめ いとかなてん	しょうが, にんにく, にんじん たけのこみずに, ほししいたけ 長ねぎ, なら, キャベツ	619	26.2
22	月	ごはん ひじきふりかけ カレイの風味焼き 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, だいず, 赤みそ 白みそ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ ごぼう, だいこん, にんじん えのきたけ, 青な	597	29.9
23	火	セルフィッシュバーガー ポトフ みかん&りんごシャーベット		まるパン, こむぎこ, ソフトパンこ, 油, じゃがいも	牛乳, さかな, ベーコン ひよこまめ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ 果汁100%シャーベット	642	28.0
24	水	きつねうどん ポテトのチーズ焼き オレンジ		れいとううどん, 油, じゃがいも	牛乳, とり肉, 油あげ, わかめ ベーコン, ピザチーズ	にんじん, 青な, 長ねぎ, キャベツ ほししいたけ, 玉ねぎ, くだもの	611	26.0
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の塩バター肉じゃが 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, いとこんにゃく さやいんげん, 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, だいず 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, なら, キャベツ 青な, もやし	601	26.2
29	月	鯛のひつまぶし風 かき玉スープ すいか		こめ, むぎ, でんぶん, 油, さとう	牛乳, さかな, たまご	しょうが, にんじん, 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, くだもの	618	25.1
30	火	きな粉揚げパン ワンダンスープ 荳わかめ中華和え 河内晩柑		パン, 油, さとう, ウェーブワンタ ン, ごま油, 白ごま	牛乳, きなこ, ぶた肉, きわかめ	にんじん, もやし, 玉ねぎ, 長ねぎ 白さい, ほししいたけ, しょうが キャベツ, くだもの	595	22.7

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、乳、アモンド、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。

☆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

6月4日～10日までは



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	551	614	692	23.5	26.0	29.1
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