

令和7年 6月分献立表

板橋区立金沢小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名			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	ひじきチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) フルーツミックス	○	こめむぎ油 さとう ごま油 じゃがいも でんぷん	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 たまご	長ねぎ 玉ねぎ にんじん クリームコーン つぶコーン 青な しょうが おうとう バイン みかん	591	21.1
3	火	ごはん 魚の塩焼き おかかあえ みそ汁	○	こめむぎ さとう	牛乳 さかな 花かつお なまあげ わかめ 白みそ 赤みそ	もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ 青な	592	27.7
4	水	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 春雨のレモンドレッシングがけ くだもの	○	こめむぎ油 さとう でんぷん 白ごま りよくとうはるさめ	牛乳 ぶた肉 油あげ 赤みそ	にんじん ビーマン 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 レモン くだもの	647	25.2
5	木	アーモンドトースト カスレ風白いんげん豆のトマト煮込み グリーンサラダ	○	食パン アーモンド ソフトマーガリン グラニューとう 油 じゃがいも 赤ざらめ さとう	牛乳 ベーコン とり肉 白いんげん ウィンナー	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり 青な	641	25.1
6	金	五目うどん きな粉豆乳蒸しパン	○	れいとううどん 油 こむぎこ さとう ソフトマーガリン	牛乳 とり肉 油あげ わかめ きなこ たまご とうにゅう	にんじん 青な 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ほししいたけ	616	25.2
9	月	親子丼 野菜の甘みそ和え くだもの	○	こめむぎ さとう でんぷん 油	牛乳 とり肉 たまご 白みそ	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし くだもの	643	24.4
10	火	にんじんごはん ししゃものごま焼き 豚汁	○	こめむぎ 白ごま 黒ごま 油 じゃがいも	牛乳 ししゃも ぶた肉 とうふ 赤みそ 白みそ	にんじん 青な ごぼう だいこん 長ねぎ	592	26.9
11	水	【とれたて村給食】 ペンネ・ボロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマセドアンサラダ	○	ペンネマカロニ 油 白ごま ソフトマーガリン じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 だいすミート こなチーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ☆春かぼちゃ きゅうり つぶコーン	594	22.1
12	木	黒砂糖パン 米粉のコーンチャウダー フレンチサラダ	○	くろざとうパン 油 じゃがいも こめこ なまクリーム さとう	牛乳 とり肉 だいす だいすミート ちょうりよう牛乳 とうにゅう	玉ねぎ セロリー にんじん つぶコーン クリームコーン キャベツ もやし	585	23.2
13	金	ごはん 魚の韓国風焼き ナムル 豆腐のスープ	○	こめむぎ さとう 白ごま ごま油	牛乳 さかな 赤みそ とり肉 わかめ とうふ	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ 青な	608	27.8
16	月	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醬油	○	こめむぎ 油 ごま油 さとう でんぷん 白ごま	牛乳 れいとうなまあげ ぶた肉 赤みそ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ きくらげ キャベツ チンゲンサイ にんにく にら もやし	623	26.3
17	火	梅若ごはん 魚のしょうゆ焼 たらこスープ	○	こめむぎ 白ごま でんぷん	牛乳 たきこみわかめ さかな とり肉 とうふ たまご	カリカリうめほしほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん 青な しょうが	630	29.7
18	水	ナシゴレン ビーフンスープ くだもの	○	こめむぎ 油 さとう ピーフン ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤ビーマン ビーマン にんにく しょうが 青な 長ねぎ えのきたけ くだもの	592	21.5
19	木	トースト キャベツのホワイトシチュー くだもの	○	食パン ソフトマーガリン 油 じゃがいも こむぎこ	牛乳 とり肉 ちょうりよう牛乳 とうにゅう	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ くだもの	598	20.4
20	金	【鉄分強化】 ◆レンズ豆入りジャージャン麺 ◆青のりビーンズポテト	○	ちゅうかめん ごま油 油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 レンズまめ 赤みそ だいす あおさこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ 長ねぎ なら	599	26.4
23	月	ピザドック キャベツとマカロニのスープ煮 くだもの	○	コッペパン 油 じゃがいも ABCマカロニ	牛乳 ベーコン だいすミート ピザチーズ とり肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ くだもの	585	26.0
24	火	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれあえ みそ汁	○	こめむぎ 油 さとう 白すりごま じゃがいも	牛乳 とうふ とり肉 たまご わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ はんのうねぎ キャベツ もやし 青な だいこん 長ねぎ	601	25.2
25	水	しょうがごはん 魚のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめむぎ 油 ごま油 さとう 白ごま ねりごま じゃがいも	牛乳 油あげ さかな 白みそ とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 青な	626	27.1
26	木	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 荳わかめのつくだ煮 ☆板橋区産じゃが芋のすきやき煮 甘酢和え	○	こめむぎ 白ごま さとう 油 ☆じゃがいも	牛乳 くきわかめ 花かつお ぶた肉 とうふ さつまあげ	しょうが にんじん 玉ねぎ いとこんにやく ほししいたけ はくさい 青な だいこん きゅうり	601	22.6
27	金	チキンカレーライス わかめサラダ	○	こめむぎ 油 じゃがいも こむぎこ ソフトマーガリン さとう ごま油	牛乳 とり肉 わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ もやし つぶコーン	629	19.0
30	月	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめむぎ でんぷん こめこ 油 さとう	牛乳 かつお だいす 油あげ わかめ 赤みそ 白みそ	しょうが にんじん だいこん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	636	30.7

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、7-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、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	548	611	688	22.6	24.9	27.8
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

