

令和8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	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	ナシゴレン 卵入りビーフンスープ くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう ビーフン ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	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 青な 長ねぎ くだもの	598	22.8
2	火	ごはん 魚の香り揚げ もやしの甘酢和え けんちん汁	○	こめ むぎ でんぶん 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 さかな とうふ	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん 長ねぎ 青な	648	26.2
3	水	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 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	595	26.5
4	木	ごまハニートースト チキンクリームスープ 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 マカロニ でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 大豆 ちょうりょう牛乳 とうにゅう かいそうミックス	玉ねぎ にんじん つぶコーン キャベツ マッシュルーム もやし	602	22.7
5	金	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 バンサンスウ	○	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 いとごんにやく きくらげ キャベツ きゅうり つぶコーン もやし	599	25.0
8	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 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 こうやどうふ とり肉	ごぼう にんじん たけのこ いとごんにやく ほししいたけ きやいんげん もやし 青な しょうが	613	24.9
9	火	ごはん 魚の韓国風焼き ナムル 春雨入り豆腐汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま ごま油 りょくとうはるさめ	牛乳 さかな 赤みそ とうふ	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 青な	609	27.1
10	水	カリカリ梅とわかめのごはん 切干大根の卵焼き みそ汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 じゃがいも	牛乳 たきこみわかめ ぶた肉 たまご 油あげ 白みそ 赤みそ	カリカリうめぼし 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 青な	593	23.4
11	木	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	○	食パン ソフトマーガリン 黒さとう 油 じゃがいも	牛乳 きなこ とり肉 ベーコン ひよこ豆 プレーンヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ おうとう バイン りんご	592	21.9
12	金	【鉄分強化献立】 しょうゆラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(スパイシー) くだもの 	○	ちゅうかめん、ごま油 油 でんぶん	牛乳 とり肉 白ちくわ わかめ だいず こうやどうふ	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 くだもの	621	27.4
15	月	わかめごはん 塩肉じゃが おかか和え	○	こめ むぎ 白ごま 油 じゃがいも さとう ソフトマーガリン	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 きやいんげん きゅうり キャベツ	594	22.0
16	火	ごはん 四川豆腐 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 白ごま	牛乳 だいずミート ぶた肉 らいとこなまあげ 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 玉ねぎ 長ねぎ いら だいこん きゅうり	682	29.8
17	水	麦ごはん 魚のバジル焼き 切干大根入りサラダ わかめと卵のスープ	○	こめ おしむぎ オリーブ油 油 さとう 白ごま でんぶん	牛乳 さかな とり肉 わかめ とうふ たまご	にんにく もやし にんじん きゅうり きりぼしだいこん 玉ねぎ 青な しょうが	654	31.2
18	木	スパイシーツナドック コーンシチュー くだもの	○	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも こめ	牛乳 ツナ とり肉 ちょうりょう牛乳 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 くだもの	634	23.9
19	金	わかめ入りきつねうどん さつまいも入りあしたば蒸しパン	○	れいとううどん 油 さつまいも はくりきこ こめ さとう	牛乳 とり肉 油あげ わかめ たまご とうにゅう	にんじん 玉ねぎ 青な 長ねぎ キャベツ ほししいたけ あしたばこ	611	24.0
22	月	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 赤ざらめ こむぎこ ソフトマーガリン さとう	牛乳 ぶた肉 だいず	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 きゅうり つぶコーン キャベツ くだもの	613	24.5
23	火	青菜とゆかりのごはん ししゃもの玉ねぎソース 豚汁	○	こめ むぎ さとう 油 じゃがいも	牛乳 ししゃも ぶた肉 とうふ 油あげ 赤みそ 白みそ	青な ゆかり しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ 長ねぎ	592	27.5
24	水	キムチチャーハン 玉米湯(卵とコーンのスープ) くだもの	○	こめ むぎ 油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん ピーマン はくさいキムチ 玉ねぎ クリームコーン つぶコーン 長ねぎ しょうが くだもの	592	23.2
25	木	【板橋 ふれあい農園会給食】 黒砂糖パン ミネストローネ ☆板橋区産じゃがいものベイクドポテト	○	黒ざとう食パン 油 マカロニ じゃがいも ソフトマーガリン	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	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	586	22.9
26	金	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き みそ汁	○	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 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	598	26.5
29	月	【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 くだもの 	○	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 白すりごま	牛乳 ぶた肉 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 いら キャベツ 青な もやし くだもの	640	25.0
30	火	ごまごまごはん 魚のパーベキューソースかけ 野菜と卵のスープ	○	こめ むぎ ごま油 白ごま さとう でんぶん	牛乳 さかな たまご	りんご にんにく 長ねぎ 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 しょうが	615	27.9

※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。

6月の魚は「ソイ、サバ、フカ、ワケガ、サケ」くだものは「メロン、すいか、みしょうかん、冷凍みかん」の予定です。

◆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、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。

毎月19日は食育の日です

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	549	613	691	22.9	25.3	28.2
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