

令和7年 6月分献立表

板橋区立中根橋小学校

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)
3	火	コッペパン ポークビーンズ さいころサラダ	○	コッペパン, 油, じゃがいも, 赤ごらめ, さつまいも, さとう,	牛乳, ぶた肉, 大豆	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトビュレ, きゅうり, つぶコーン	587	26.2
4	水	【歯と口の健康週間: 虫歯予防献立】 かみかみ丼 春雨サラダ	○	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, 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, もやし, きゅうり, つぶコーン	613	25.3
5	木	ごはん さばのみそ煮 けんちん汁	○	こめ, むぎ, 油, ごま油, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, 油あげ, さば, 赤みそ, とうふ	しょうが, 長ねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, だいこん, 青な	607	25.7
6	金	かけつけうどん ごまドレッシングサラダ フルーツミックス	○	うどん, 油, ねりごま , 白すりごま , さとう, 油	牛乳, 油揚げ, ぶた肉, かまぼこ	にんじん, ほししいたけ, 長ねぎ, 青な, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, パイン , おうとう , みかん	601	26.9
9	月	親子丼 野菜の甘みそ和え くだもの(メロン)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, たまご , 白みそ	玉ねぎ, れいとうグリーンピース, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	644	24.4
10	火	黒砂糖パン ホワイトシチュー アーモンドサラダ	○	くろざとうパン, 油, じゃがいも, さつまいも, ごむぎこ , バター , さとう, アーモンド	牛乳, ぶた肉, ちょうりょう牛乳 , とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, きゅうり, もやし, つぶコーン	593	21.3
11	水	【とれたて村給食】 ペンネ・ポロネーゼ ★鹿児島県さつま町産春かぼちゃのサラダ	○	ペンネマカロニ, 油, ごむぎこ , バター , じゃがいも, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいたミート, 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, トマトビュレ, ★春かぼちゃ , きゅうり, つぶコーン	591	22.8
12	木	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの和え物 みそ汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, あげ油, さとう	牛乳, さかな, なまあげ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	しょうが, きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, 青な	658	27.7
13	金	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醤油	○	こめ, むぎ, 油, ごま油, さとう, でんぶん, 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	628	26.7
16	月	五目たまご丼 野菜のごまだれ和え もずく汁	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, ごむぎこ , ソフトマーガリン , さとう	牛乳, とりひき肉, 白ちくわ, たまご, もずく, とうふ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, れいとうグリーンピース, キャベツ, もやし, 青な, 長ねぎ	608	26.3
17	火	ミルクパン ポトフ フルーツヨーグルトかけ	○	ミルクパン, 油, じゃがいも	牛乳, ウィンナー, ぶた肉, ベーコン, プレーンヨーグルト	にんにく, 玉ねぎ, こんにやく, にんじん, キャベツ, パセリ, おうとう , パイン , みかん	586	24.0
18	水	【様々な国の料理: 中国】 中華丼 玉米湯(たまごとコーンのスープ) くだもの(メロン)	○	こめ, むぎ, 油, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶた肉, ひじき, とりひき肉, たまご	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, チンゲンサイ, しょうが, クリームコーン, つぶコーン, 長ねぎ, くだもの	628	25.4
19	木	にんじんごはん ししゃものスパイシー揚げ 豚汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, ごむぎこ , あげ油, 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, にんにく, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	605	25.8
20	金	チキンカレーライス フレンチサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, ごむぎこ , ソフトマーガリン , さとう	牛乳, とり肉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご , キャベツ, きゅうり, つぶコーン	607	18.3
23	月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ くだもの(さくらんぼ)	○	ちゅうかめん , ごま油, 油, さとう, でんぶん	牛乳, ぶたひき肉, だいたミート, 赤みそ, なまわかめ	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, にら, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, さくらんぼ	606	26.0
24	火	黒砂糖パン コーンシチュー グリーンサラダ	○	くろざとうパン, 油, じゃがいも, ごむぎこ , バター , 白ごま , さとう,	牛乳, ぶた肉, ちょうりょう牛乳 , とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, つぶコーン, きゅうり	585	21.2
25	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 茎わかめのつくだ煮 ★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, 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	602	22.5
26	木	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, さつまいも, あげ油, さとう	牛乳, かつお, だいたミート, 油あげ, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, 玉ねぎ, えのきたけ	661	31.8
27	金	和風キーマカレー丼 庄内風羊煮汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, さつまいも, あげ油, さとう	牛乳, とりひき肉, だいたミート, ぶた肉, なまあげ, 白みそ, 赤みそ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, れいとうグリーンピース, ごぼう, こんにやく, だいこん, ながねぎ	659	28.0
30	月	【様々な国の料理: インドネシア】 ナシゴレン ビーフンスープ フルーツミックス	○	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	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, チンゲンサイ, 長ねぎ, えのきたけ, にら, おうとう , パイン , みかん	609	21.6

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、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。

くだものは、変更になる場合があります。

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	550	614	692	22.5	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