

令和8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)
2 火	【運動会がんばったね献立】 ごまハニートースト ミネストローネ フレンチサラダ ガリガリ君 (PTAよりプレゼント)	○	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、 ホイールマカロニ、かき氷	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ひよこ豆、 ごなチーズ	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、 きゅうり、グリーンアスパラ、 ブロッコリー、つぶコーン	617	23.2
3 水	ごはん さばの韓国風焼き (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、 白ごま 、ごま油、 でんぶん	牛乳、さかな (さば)、赤みそ、とり肉、 なまわかめ、とうふ、 たまご	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、 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(甘辛) りんごシロップ煮缶詰	○	ちゅうかめん 、油、でんぶん、ごま油、 あげ油、さとう、 白ごま	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、だいず、 こう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、長ねぎ、チンゲンサイ、 りんご	616	26.2
8 月	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、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、 たまご 、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
9 火	ツナドック コーンシチュー メロン	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、 じゃがいも、 ごむぎご 、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちようりよう牛乳 、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、 メロン	642	24.8
10 水	ごはん ほき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、さかな (ほき)、 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) たまご入りビーフンスープ 小玉すいか	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーファン、 ごま油	牛乳、とり肉、 むきえび 、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、チンゲンサイ、長ねぎ、 にら、 ごたまスイカ	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、 むきえび 、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) フルーツミックス	○	こめ、むぎ、油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 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、 パイン 、 おうとう 、 みかん	593	21.8
16 火	黒砂糖パン メダイのパジル焼き チキンクリームスープ	○	黒ざとう食パン 、オリーブ油、油、 じゃがいも、 シエルマカロニ 、 でんぶん	牛乳、さかな (メダイ)、とり肉、 白いんげん、 ちようりよう牛乳 、 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、パセリ	602	30.6
17 水	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、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
18 木	ゆかりごはん わかさぎのから揚げ 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、こざかな (わかさぎ)、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	わかめ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き さくらんぼ	○	れいとううどん 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 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、 さくらんぼ	589	24.4
22 月	ごはん ひじきふりかけ さわらの風味焼き 臭汗	○	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 (さわら)、 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
23 火	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、黒ざとう、 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、 パセリ、 パイン 、 おうとう 、 みかん	586	21.8
24 水	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 冷凍みかん	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、さかな、 たまご	にんじん、 りんご 、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、 みかん	652	30.1
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、 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) 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、 かいそうミックス	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、 つぶコーン	607	24.7
29 月	スパゲッティミートソース さいころサラダ すいか	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 ごむぎご 、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ	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、 くだもの	618	25.0
30 火	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ フルーツポンチゼリー	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま 、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、ゼラチン	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 りんご 、しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、きりぼしだいこん、 パイン 、 おうとう 、 みかん	615	22.8

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	557	621	700	23.6	26.1	29.2
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