



# 令和8年6月分献立表



板橋区立上板橋小学校

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)
1	月	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 でんぷん、ごま油、ごま	牛乳、ぶた肉、だいたみート 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、にら たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ だいこん、きゅうり、とうがらし	675	30.2
2	火	ツナドック コーンシチュー、くだもの		ミルクパン、油 マヨネーズ(たまご不使用) じゃがいも、ごむぎこ、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	656	25.2
3	水	ごはん、骨太ふりかけ 筑前煮、野菜のからしあえ		こめ、むぎ、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 こんにやく、ほししいたけ もやし、青な、しょうが	623	26.0
4	木	ごはん、魚の韓国風焼き(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、ごま ごま油、でんぷん	牛乳、アブラカレイ、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 キャベツ、ほししいたけ 玉ねぎ、青な、もやし	586	29.4
5	金	〈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 でんぷん、ごま油、すりごま	牛乳、ぶた肉、だいたみート みそ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし たけのこ、長ねぎ、にら、キャベツ にんじん、青な、れいとうみかん	640	25.0
8	月	〈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、でんぷん ごま、りよくとうはるさめ、ごま油	牛乳、ぶた肉 油あげ、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
9	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、すりごま、はちみつ さとう、じゃがいも、油 ホイールマカロニ、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、トマト キャベツ、つぶコーン	606	22.2
10	水	ごはん 魚の長ネギソースかけ 甘酢和え、けんちん汁		こめ、むぎ、でんぷん さとう、油、じゃがいも	牛乳、メバル ぶた肉、とうふ	長ねぎ、もやし、にんじん きゅうり、青な こんにやく、だいこん	611	26.4
11	木	スパゲッティミートソース コーンサラダ		スパゲッティ、油、赤ぎらめ ごむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉 だいたみート、ピザチーズ	にんにく、セロリー、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、玉ねぎ	602	25.1
12	金	麦ごはん、八宝菜 カリカリ揚げのサラダ		こめ、おしむぎ、油 でんぷん、さとう、ごま油	牛乳、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	ゆかりごはん 小魚のから揚げ 野菜の甘酢和え、豚汁		こめ、むぎ、でんぷん、さとう ごま油、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、ぶた肉 油あげ、みそ、とうふ	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	27.6
16	火	黒糖きなこトースト チキンポトフ、フルーツポンチ		食パン、ソフトマーガリン 黒ごとう、油、さとう じゃがいも	牛乳、きなこ、とり肉 ベーコン、ひよこ豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん キャベツ、りんご、パイン みかん(かんづめ)	607	21.4
17	水	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) くだもの		こめ、むぎ、油、でんぷん	牛乳、やきぶた、とり肉 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、かんきつづい	599	22.3
18	木	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き		れいとううどん、油 じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、ベーコン なまわかめ、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	584	25.4
19	金	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、ごま 油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、たまご 油あげ、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	615	24.1
22	月	ごはん、ひじきふりかけ 魚の塩麹焼き、呉汁		こめ、むぎ、ごま、油、さとう	牛乳、ひじき、花かつお、さば とうふ、だいたみート、みそ	玉ねぎ、だいこん にんじん、青な	624	30.1
23	火	ナシゴレン(鶏・えび) たまご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、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、長ねぎ にんにく、しょうが、チンゲンサイ にら、れいとうみかん	643	26.8
24	水	〈鉄分強化献立〉 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)		ちゅうかめん、油 でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ だいたみート、こうやどうふ ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ もやし、長ねぎ	593	28.3
25	木	チーズパン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ		チーズパン、オリーブ油、油 じゃがいも、シエルマカロニ でんぷん	牛乳、さけ、とり肉、白いんげん ちようりよう牛乳、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ つぶコーン、マッシュルーム	588	34.0
26	金	〈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、ごま、☆じゃがいも さとう、油、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、キャベツ いとこんにやく、きやいんげん きゅうり	592	21.8
29	月	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		こめ、むぎ さとう、でんぷん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー さわかめ、たまご	にんじん、りんご、にんにく、青な 長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、しょうが つぶコーン、ほししいたけ、えのきたけ	634	29.7
30	火	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ		こめ、むぎ、さとう、ごま でんぷん、油、ごま油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	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	596	22.9

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、アボカド、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	550	613	691	23.7	26.2	29.3
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