

令和7年 6月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱ゆ力になる	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	ごはん シルバーの韓国風焼き 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、でんぷん	牛乳、シルバー、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	637	30.2
3火	きな粉揚げパン カスレ風白いんげん豆のトマト煮込み グリーンサラダ	○	コッペパン 、あげ油、さとう、油、じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、きなこ、ベーコン、とり肉、白いんげん、ウィンナー	にんにく、セロリ、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、みずな	623	25.4
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	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 白ごま 、りよくとうほるさめ	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、 レモン	607	24.9
5木	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ ベビーパイン缶	○	れいとううどん 、油、さつまいも、でんぷん、あげ油、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、だいた、ちりめんじゃこ	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、ごぼう、れんこん、つぶコーン、 ベビーパイン	592	21.6
6金	にんじんごはん しやものごま焼き 豚汁 美生柑	○	こめ、むぎ、 ごむぎこ 、こめこ、 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、 みしょうかん	635	27.9
9月	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	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、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	610	24.4
10火	ポテトパン コーンチャウダー もも缶	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 なまクリーム 、 ごむぎこ 、 バター	牛乳、ベーコン、 ピザチーズ 、ぶた肉、だいた、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、セロリ、にんじん、つぶコーン、クリームコーン、 おうとう	599	24.8
11水	ごはん 白糸たらのステーキソース おかか和え みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、しらいとたら、花かつお、なまあげ、なまわかめ、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、青な	607	28.2
12木	【とれたて村給食】 ペンネ・ポロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマゼンサラダ	○	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、トマトピューレ、 ☆春かぼちゃ 、きゅうり、つぶコーン	591	22.8
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	625	26.6
16月	しょうがごはん めばるのごまみそ焼き 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、めばる、白みそ、ぶた肉、とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	655	29.2
17火	練りごまトースト ホワイトシチュー コールスロー	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、 ねりごま 、 白すりごま 、さとう、油、じゃがいも、 ごむぎこ 、 バター	牛乳、ぶた肉、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、つぶコーン、きゅうり	592	20.5
18水	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれ和え 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、とりひき肉、 たまご 、なまわかめ、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、ばんのうねぎ、キャベツ、もやし、青な、だいこん、長ねぎ	603	25.5
19木	ひじきチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) メロン	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、でんぷん	牛乳、ぶた肉、ひじき、とりひき肉、 たまご	長ねぎ、れいとうグリーンピース、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、つぶコーン、しょうが、 メロン	592	21.5
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	【世界の料理 インドネシア共和国】 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、ピーマン、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、えのきたけ、にら、 おうとう 、 パイン 、 みかん	609	21.6
24火	ピザドック キャベツとマカロニのスープ バナナ	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳、ベーコン、だいたミート、 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、しめじ、キャベツ、 バナナ	598	26.5
25水	かりかり梅と青菜のごはん あじのしょうゆ焼 庄内風芋煮	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さといも、じゃがいも	牛乳、あじ、ぶた肉、なまあげ、白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、梅びしお、青な、ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、長ねぎ	634	28.9
26木	【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 ばんさんすう	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、油、 ☆じゃがいも 、りよくとうほるさめ、ごま油	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、キャベツ、きゅうり、もやし	620	23.2
27金	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ 冷凍みかん	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、さとう、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいた、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、 みかん	594	25.6
30月	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、さつまいも、あげ油、さとう	牛乳、かつお、だいた、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	659	30.6

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、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。

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	560	625	705	22.9	25.3	28.3
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



給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう!