

令和8年6月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

日曜日	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	体育発表会振替休業日							
2	火	ナチョスドッグ コーンシチュー バナナ	○	コッペパン、油、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶたひき肉、ピザチーズ、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、 バナナ	639	25.4	
3	水	ごはん めばるの韓国風焼き 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、 でんぶん	牛乳、めばる、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	646	31.3	
4	木	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) 冷凍みかん	○	ちゅうかめん 、油、でんぶん、ごま油、 あげ油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、 だいず 、 こやどうふほそぎりカット	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、チンゲンサイ、 長ねぎ、 みかん	616	26.2	
5	金	【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 、りよくとうほるさめ、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	
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、 なまわかめ、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	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 、 白すりごま 、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも、 マカロニ 、 ごま油	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいず 、 ごなチーズ 、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、ポイルトマト、キャベツ、 つぶコーン	608	22.9	
10	水	ごはん 白糸たらの長ネギソースかけ ゆで野菜ののり和え けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも	牛乳、しらいたら、のり、ぶた肉、とうふ	長ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、 こんにやく、だいこん、 青な	612	28.3	
11	木	【世界の料理 インドネシア】 ナンゴレン たまご入りビーフンスープ すいか	○	こめ、油、さとう、ピーフン、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、 すいか	643	26.8	
12	金	スパゲッティミートソース コーンサラダ メロン	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 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、きゅうり、つぶコーン、 キャベツ、 メロン	619	25.0	
15	月	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼 じゃこ入り野菜のごまだれ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、 白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、 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、にら、 キャベツ、 青な、もやし	609	25.0	
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、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	690	30.3	
17	水	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) 冷凍みかん	○	こめ、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、 みかん	593	21.8	
18	木	ごはん 骨太ふりかけ さばの風味焼き 桌汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、ごま油	牛乳、きざみこんぶ、ちりめんじゃこ、 花かつお、さば、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	648	33.3	
19	金	姜ごはん 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	595	27.2	
22	月	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き 冷凍パン	○	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、 パン	590	24.5	
23	火	セルフフィッシュバーガー チキンクリームスープ	○	ショートニングパン 、 こむぎこ 、 ソフトパン 、でんぶん、あげ油、 油、じゃがいも、 シエルマカロニ 、	牛乳、ソイ、 たまご 、とり肉、 白いんげん、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、 マッシュルーム	660	31.5	
24	水	コーンライス 鮭のバーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、さとう、でんぶん	牛乳、さけ、 たまご	にんにく、つぶコーン、 りんご 、 長ねぎ、 にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、ほししいたけ、 えのきたけ、 青な 、しょうが	595	27.5	
25	木	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ バレンシアオレンジ	○	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	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、 オレンジ	615	22.8	
26	金	【板橋ふれあい農園給食】 わかめごはん ◆板橋産じゃがいもの塩バター肉じゃが 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、 さやいんげん、きゅうり、 キャベツ	592	21.8	
29	月	ゆかりごはん わかさぎのから揚げ 野菜のからし和え 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、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	637	28.1	
30	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、 黒ごとう 、 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 、 パン 、 みかん	586	21.8	

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、7-Eleven、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	555	619	698	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



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！