

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力のもとになる	体をつくるもとになる	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 骨太ふりかけ 筑前煮 からし和え	○	こめ むぎ 白ごま さとう じゃがいも 油 ごま油	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 花かつお 鶏肉 高野豆腐	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにやく 干し椎茸 さやいんげん もやし 青菜 生姜	604	24.1
2	火	【鉄分強化献立】 あんかけ焼きそば ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) 干しプルーン	○	中華めん ごま油 油 でんぶん 揚げ油	牛乳 豚肉 いか 大豆 高野豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし 白菜 青菜 干しプルーン	612	29.2
3	水	ごはん さばの韓国風焼き きりぼしだいこん 中華和え わかめとたまごのスープ	○	こめ むぎ さとう 白ごま ごま油 油 でんぶん	牛乳 さば 鶏肉 生わかめ 豆腐 たまご	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 切干し大根 玉ねぎ 青菜	672	30.5
4	木	ごまハニートースト ミネストローネ コールスロー	○	食パン ソフトマーガリン 練りごま 白すりごま はちみつ さとう 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 ボイルトマト キャベツ 粒コーン缶 きゅうり	589	21.8
5	金	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 海藻サラダ	○	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 海藻ミックス	人参 ビーマン たけのこ水煮 ごぼう 糸こんにやく きくらげ キャベツ 粒コーン缶 玉ねぎ	610	25.3
8	月	カリカリ梅と青菜のごはん ひじき入り卵焼き みそ汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 ひじき たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ	カリカリ梅干し 梅びしお 青菜 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ	613	24.6
9	火	ナシゴレン ビーフンスープ すいか	○	こめ むぎ 油 さとう ビーフン ごま油	牛乳 鶏肉 むきえび 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 赤ビーマン ビーマン にんにく 生姜 チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にら すいか	595	23.4
10	水	四川豆腐丼 ナムル	○	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 冷凍生揚げ 赤みそ	生姜 にんにく 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら もやし キャベツ	689	30.7
11	木	ツナドッグ コーンシチュー 冷凍みかん	○	コッペパン 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 ツナ水煮 鶏肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんにく 人参 クリームコーン缶 粒コーン缶 冷凍みかん	641	24.9
12	金	ごはん ホキの長ねぎソースかけ 甘酢和え けんちん汁	○	こめ むぎ でんぶん 小麦粉 揚げ油 さとう 油 じゃがいも	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐	長ねぎ もやし 人参 きゅうり こんにやく 大根 青菜	665	27.8
15	月	ゆかりごはん ししゃものから揚げ のり和え 豚汁	○	こめ むぎ でんぶん 揚げ油 さとう 油 じゃがいも	牛乳 ししゃものり 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	ゆかり もやし 人参 キャベツ 青菜 ごぼう こんにやく 大根 長ねぎ	613	28.0
16	火	キャロットライス 鶏肉のコーンフ레이크焼き 野菜とベーコンのスープ	○	こめ むぎ 油 ソフトパン粉 コーンフ레이크 じゃがいも	牛乳 鶏もも肉 ピザチーズ ベーコン	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ 青菜	619	23.8
17	水	とりめし キャベツの辛子じょうゆ和え かきたま汁	○	こめ むぎ 油 さとう でんぶん	牛乳 鶏肉 豆腐 生わかめ たまご	にんにく ごぼう キャベツ 粒コーン缶 青菜 人参 玉ねぎ えのきたけ	585	24.5
18	木	黒ごとうパン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ	○	黒ごとうパン 油 オリーブ油 じゃがいも シュルマカロニ でんぶん	牛乳 白糸たら 鶏肉 白いんげん 調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ 人参 粒コーン缶 キャベツ マッシュルーム水煮 パセリ	626	31.2
19	金	ホイコーロー丼 茎わかめと大根のピリ辛 すいか	○	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 赤みそ くきわかめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ ビーマン 大根 きゅうり すいか	609	21.5
22	月	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 黒さとう 油 じゃがいも	牛乳 きな粉 鶏肉 プレーンヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	595	22.1
23	火	ごはん ひじきのふりかけ 鮭の風味焼き 呉汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 さとう ごま油	牛乳 ひじき 花かつお 鮭 豆腐 大豆 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 青菜	606	30.9
24	水	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 赤ざらめ 小麦粉 バター さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆 ピザチーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ きゅうり 粒コーン缶 キャベツ	586	25.0
25	木	キムチチャーハン ユーミータン(卵とコーンのスープ) アップルゼリー	○	こめ むぎ 油 じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 たまご アガー	人参 ビーマン 白菜キムチ 玉ねぎ 粒コーン缶 長ねぎ 青菜 生姜 アップルジュース	598	22.8
26	金	【板橋ふれあい農園会給食】 わかめごはん ◆板橋区産じゃが芋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 炊き込みわかめ 豚肉 花かつお	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 糸こんにやく さやいんげん きゅうり キャベツ	588	21.3
29	月	わかめ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き 冷凍みかん	○	うどん 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 板なしかまぼこ 生わかめ ベーコン ピザチーズ	人参 青菜 長ねぎ キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ 冷凍みかん	601	25.9
30	火	【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 豚ひき肉 大豆 赤みそ ちりめんじゃこ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 長ねぎ にら キャベツ 青菜 もやし	604	24.7

※ 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。

◆ 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。

まいつき にち しょういく ひ  
毎月19日は食育の日です

## 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	551	615	693	23.2	25.6	28.7
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