

令和7年度 6月分献立表

日	曜日	こ ん だ て		主なざいりょう名			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	備考
				熱や力になる (質)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
2	月	練りごまトースト 米粉のシチュー コールスロー	牛乳	パン ごま 砂糖 ソフトマーガリン 油 じゃがいも 米粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん 豆乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 粒コーン	595 23.0	
3	火	ごはん さばの韓国風焼き なまのしょうゆ わかめとたまごのスープ	牛乳	米 麦 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも でんぶん	牛乳 さば 茎わかめ 鶏肉 じゃがいも 豆腐 鶏卵	長ねぎ キャベツ 青菜 もやし にんじん 玉ねぎ	649 30.0	4日～10日 歯と口の健康週間
4	水	かみかみ井 春雨の レモンドレッシングがけ 小玉ずいか	牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま 緑豆春雨	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう ピーマン だけのこ きくらげ キャベツ きゅうり 粒コーン もやし レモン 小玉ずいか	642 25.1	よ(噛んで食べる) 良いことがたくさん あります。 かみかみ井には、 噛み応えのある 食材が入っています。
5	木	にんじんごはん ししゃものごま焼き 豚汁	牛乳	米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 青菜 ごぼう 大根 長ねぎ	608 28.3	ししゃもは カルシウムが 豊富な食材です。
6	金	スタミナうどん 明日葉カップケーキ	牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 ソフトマーガリン 薄力粉	牛乳 豚肉 鶏卵 豆乳 プレーンヨーグルト	キャベツ もやし エリンギ にんじん さやしんげん	585 28.1	カップケーキには 東京都の島、 八丈島で作られた 明日葉粉末を 使用します。
9	月	ピザドック キャベツ ABCマカロニのスープ さくらんぼ	牛乳	パン じゃがいも ABCマカロニ	牛乳 ベーコン 大豆ミート ピザチーズ 鶏肉	玉ねぎ ピザソース マッシュルーム にんじん しめじ キャベツ さくらんぼ	586 25.5	旬のさくらんぼの 登場です。
10	火	ひじきチャーハン フレンチポテト 玉米湯(ユーミータン)	牛乳	米 麦 油 じゃがいも でんぶん	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 鶏卵	長ねぎ 玉ねぎ にんじん クリームコーン缶 粒コーン缶	627 21.5	玉米湯はコーンと 卵が入った、 中華風 コンソースプです。
11	水	とれたて村給食 ペンネポロニーゼ さつま町産さかばちの マゼドアンサラダ	牛乳	マカロニ 小麦粉 ソフトマーガリン じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ さけうり 粒コーン缶 香かぼちゃ	587 22.5	鹿児島県から、 香かぼちが 届きます。
12	木	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醬油	牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん ごま	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	にんじん だけのこ 干し椎茸 さくらんぼ キャベツ デンゲンサイ にら もやし	614 26.4	
13	金	ごはん あじの塩焼き おかかえ みそ汁	牛乳	米 麦	牛乳 あじ 花かつお 生揚げ 生わかめ みそ	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 青菜	602 28.1	
16	月	かりかリ梅と青菜のごはん 真たらのしょうゆ焼焼き けんちん汁	牛乳	米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 真たら 豚肉 豆腐	かりかリ梅干し 青菜 ごぼう ごんにやぐ 長ねぎ にんじん 大根	621 26.8	うまみのある しょうゆ梅干で、 真たらを添けて、 かきおopenで いただきます。

17日～30日は裏面を御覧ください

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
17	火	チキンカレーライス フレンチサラダ さくらんぼ	牛乳 米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 粒コーン缶 さくらんぼ	641 18.7	フレンチサラダには おろした玉ねぎ や、砂糖の甘味が 感じられる ヘルシーなサラダ が出来ます。
18	水	ごはん 濃製豆腐 野菜のこまだれ和え みそ汁	牛乳 米 麦 砂糖 こま じゃがいも	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵 生わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 万能ねぎ キャベツ もやし 青菜 大根 長ねぎ	609 25.6	
19	木	ポテトパン コーンチャウダー 冷凍みかん	牛乳 パン 油 じゃがいも 生クリーム 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 ベーコン ビーズチーズ 豚肉 大豆 豆乳	玉ねぎ ビーマン セブリー にんじん 粒コーン缶 クリームコーン缶 冷凍みかん	598 24.7	ポテトパンは ジャーマンポテト チーズを挟んで 焼いて作ります。
20	金	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツミックス	牛乳 米 麦 油 ビーフン	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ビーマン チンゲンサイ にな えのきたけ 長ねぎ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	605 21.6	ナシゴレンは インドネシアや マレーシアで 食べられている 米料理です。
23	月	きなこトースト カスレ風白いんげん豆の トマト煮込み グリーンサラダ	牛乳 パン 砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 白いんげん ウインナー	玉ねぎ にんじん トマトピューレ セブリー きゅうり 水菜	592 24.0	トマト煮込みは、 ソーセージなどと いんげん豆を 煮込んだりカスレ という料理を イメージして います。
24	火	鉄強化献立 ジャージャン麺 わかめサラダ メロン	牛乳 蒸し中華麺 ごま油 砂糖 めんづん	牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート みそ 生わかめ	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり 粒コーン缶 メロン	588 25.7	
25	水	親子丼 野菜の甘みそ和え	牛乳 米 麦 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ	グリッピース キャベツ きゅうり にんじん もやし	603 23.8	
28	木	ふれあい農園会給食 ごはん 茎わかめの佃煮 板橋区産じゃがいもの 甘酢和え すき焼き煮	牛乳 米 麦 砂糖 こま じゃがいも	牛乳 茎わかめ 花かつお 豚肉 豆腐 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 大根 きゅうり	599 22.5	すき焼き煮は、 板橋区で獲れた じゃがいもを、 豚肉や豆腐などと 煮て作ります。
27	金	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	牛乳 米 麦 でんぷん さつまいも 油 砂糖	牛乳 かつお 大豆 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ	646 30.5	甘辛揚げは、 かつお、大豆、 さつまいもを 揚げた上に、 甘辛タレを 絡めます。
30	月	しょうがごはん ホクホクのごまみそ焼き 庄内風半果汁	牛乳 米 麦 砂糖 こま 里芋 じゃがいも	牛乳 油揚げ ホキ みそ 豚肉 生揚げ	にんじん ごぼう ごんにやく 大根 長ねぎ	659 29.3	庄内風半果汁は みそ味で、厚揚げ や豚肉が入って います。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 612Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.2g カルシウム 343mg

6月

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