

## 令和8年度 6月分献立表

令和8年5月29日  
板橋区立大谷口小学校  
校長 宮澤 竜太郎

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 (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
2	火	ひよこライス いかの パーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	牛乳 米 麦 でんぷん	牛乳 ひよこ豆 ウインナー いか 鶏卵	にんじん りんご 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 粒コーン えのきたけ	638 28.8	
3	水	きな粉揚げパン チキンクリームスープ さくらんぼ	牛乳 パン 油 砂糖 じゃがいも でんぷん マカロニ	牛乳 きな粉 鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 粒コーン キャベツ マッシュルーム さくらんぼ	623 23.3	旬のさくらんぼの 登場です。
4	木	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 野菜のからしあえ	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ 花かつお 高野豆腐 鶏肉	ごぼう 人参 たけのこ さやいんげん もやし 青菜	607 24.2	4日～10日 歯と口の健康週間 骨太ふりかけは カルシウム たっぷりの ふりかけです。
5	金	ごはん 四川豆腐 茎わかめと大根のピリ辛	牛乳 米 麦 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 大豆ミート 生揚げ 茎わかめ	にんじん たけのこ 長ねぎ 大根 きゅうり	691 30.3	
8	月	きんぴらドッグ ポトフ フルーツヨーグルトがけ	牛乳 パン 砂糖 ごま 油 じゃがいも	牛乳 ピザチーズ ウインナー 豚肉 プレーンヨーグルト	しょうが 干し椎茸 ごぼう 人参 玉ねぎ キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	590 24.8	きんぴらドッグは、 きんぴらとチーズを パンに挟んで 作ります。
9	火	かみかみ丼 パンサンスウ	牛乳 米 麦 油 砂糖 緑豆春雨	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんじん ピーマン たけのこ ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり 粒コーン もやし	595 25.0	かみかみ丼は、 千切りにした豚肉 ピーマン・ごぼう などに、赤みそ・ しょうゆで味を つけた、ごはんが 進む料理です。
10	水	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも ソフトマーガリン 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 海藻ミックス	干し椎茸 玉ねぎ にんじん りんご 粒コーン キャベツ	653 20.6	
11	木	鉄強化献立 タンメン 鉄ちゃんビーンズ 冷凍みかん	牛乳 中華麺 油 でんぷん	牛乳 豚肉 生わかめ 大豆 高野豆腐	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 冷凍みかん	616 26.2	今回の鉄ちゃん ビーンズは、 ケチャップ味です。
12	金	ごはん ひじきふりかけ かれの風味焼き 呉汁	牛乳 米 麦 ごま 砂糖	牛乳 ひじき 花かつお かわいい 豆腐 大豆 みそ	長ねぎ 玉ねぎ 大根 青菜	645 30.8	
15	月	あしたばパン スケソウダラのバジル焼き トマトとマカロニのスープ	牛乳 パン オリーブ油 ホイールマカロニ	牛乳 スケソウダラ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 鶏卵	にんにく 玉ねぎ にんじん 粒コーン ポイルトマト	614 32.5	明日葉パンは、 生地に、明日葉を 粉にしたものが 練り込まれて います。
16	火	麦ごはん 八宝菜 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 米 麦 油 でんぷん 砂糖	牛乳 むきえび 豚肉 いか 油揚げ	干し椎茸 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 青菜	600 27.2	

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	水	カリカリ梅と青菜のごはん 切り干し大根の卵焼き みそ汁	牛乳 米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ	青菜 切り干し大根 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ にんじん	624 25.0	梅の酸っぱい成分は、クエン酸といい、疲れをとってくれるパワーがあるので、今の季節にぴったりです。
18	木	ごはん ホキの長ねぎソースがけ 野菜の甘辛和え けんちん汁	牛乳 米 麦 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐	長ねぎ もやし 青菜 にんじん 大根	657 27.9	ホキは油でサクッと揚げて、長ねぎの甘めのタレをかけます。
19	金	プルコギ丼 アーモンドサラダ メロン	牛乳 米 麦 油 アーモンド 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし にら にんじん りんご しょうが キャベツ 粒コーン メロン	609 22.3	プルコギの「プル」は火、「コギ」は肉のことです。甘辛い味付けが特徴的です。
22	月	関西風かけわかめうどん ポテトのチーズ焼き 小玉すいか	牛乳 冷凍うどん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 生わかめ 豚肉 油揚げ ベーコン ピザチーズ	にんじん 青菜 長ねぎ キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ 小玉すいか	594 25.0	昆布からだしを取り、薄口醤油を使った淡い色のうどんつゆです。
23	火	ごはん さばの韓国風焼き ナムル わかめとたまごのスープ	牛乳 米 麦 ごま でんぷん	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵 生わかめ みそ	長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 青菜	630 29.9	さばはコチュジャンや一味唐辛子を使ったピリ辛味です。
24	水	ハニートースト キャベツのクリーム煮 じゃこ入り野菜のごまだれ	牛乳 パン ソフトマーガリン はちみつ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜 もやし	613 22.2	
25	木	ナシゴレン たまご入りビーフンスープ メロン	牛乳 米 麦 油 ビーフン	牛乳 鶏肉 むきえび 豚肉 豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン にら チンゲンサイ 長ねぎ メロン	597 25.2	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。
26	金	ふれあい農園会給食 わかめごはん 板橋区産じゃがいもの 塩バター肉じゃが おかか和え	牛乳 米 麦 ごま じゃがいも バター	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 花かつお	玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ	592 21.8	板橋区で獲れたじゃがいもを、バター入りの肉じゃがに使用します。
29	月	ゆかりごはん にぎすのから揚げ 野菜の甘みそ和え 豚汁	牛乳 米 麦 じゃがいも でんぷん 油	牛乳 にぎす みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 長ねぎ	596 22.3	
30	火	キムチチャーハン 玉米湯(たまごと コーンのスープ) 小玉すいか	牛乳 米 麦 油 でんぷん	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	白菜キムチ にら にんじん 玉ねぎ クリームコーン缶 粒コーン缶 長ねぎ 小玉すいか	593 21.9	玉米湯は中華風のとうもろこしのスープです。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。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 618Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.1g カルシウム 348mg

6月

給食指導  
栄養指導

準備の前に正しい手洗いをしよう  
骨や歯をじょうぶにしよう