

令和6年度 6月分献立表

令和6年5月31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 (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)		
3	月	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳 米 麦 油 ビーフン	牛乳 鶏肉 えび 豚肉 豆腐 プレーンヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン チンゲンサイ 長ねぎ にら 黄桃 パイン みかん	634 24.9	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。
4	火	歯と口の健康週間の行事食 かむかむごはん ししゃもの南蛮焼き 豚汁	牛乳 米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 大豆 ひじき ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	粒コーン にんじん さやいんげん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	612 28.6	
5	水	鉄強化献立 ジャージャン丼 野菜のからしあえ さくらんぼ	牛乳 米 麦 油 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ にら もやし 青菜 さくらんぼ	631 23.6	
6	木	ごまハニートースト チキンとコーンの クリームスープ アーモンドサラダ	牛乳 パン 練りごま 白すりごま ソフトマーガリン はちみつ 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 生クリーム アーモンド細切り	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん 粒コーン キャベツ 青菜 もやし	652 22.3	
7	金	ごはん たらのパター醤油焼き 揚げじゃが入りきんぴら すまし汁	牛乳 米 麦 パター じゃがいも 油 白ごま 砂糖	牛乳 たら 豆腐	にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ 青菜 もやし	632 27.2	ジャージャン丼は 甘辛い肉みそを ご飯にかけたもの です。今回はみじん 切りの大豆が 入っています。
10	月	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し かきたま汁	牛乳 米 もち米 砂糖 でんぷん	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 生揚げ 鶏卵	しらたき にんじん 青菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	602 25.9	
11	火	スパゲッティミートソース グリーンサラダ メロン	牛乳 スパゲッティ 油 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 大豆	セロリー 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 玉ねぎ キャベツ きゅうり 水菜 メロン	589 22.8	
12	水	こぎつね寿司 めばるのごまみそ焼き けんちん汁	牛乳 米 麦 砂糖 白ごま 練りごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ めばる みそ 豚肉 豆腐	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ 青菜	677 30.9	
13	木	ぶどうパン ポテトエッグ ABCマカロニスープ	牛乳 パン じゃがいも ソフトマーガリン 生クリーム ABCマカロニ	牛乳 豆乳 鶏卵 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん 粒コーン ボイルトマト	617 24.6	ごまには ミネラルや ビタミンがギュッと 詰まっています。
14	金	プルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ 冷凍みかん	牛乳 米 麦 砂糖 油 でんぷん 白ごま 緑豆春雨	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ もやし にら にんじん りんご しょうが きゅうり 粒コーン 大根 冷凍みかん	612 21.8	

17日～28日は裏面をご覧ください。

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	月	ごはん ひじきふりかけ さわらの醤油麴焼き みそ汁	牛乳 米 麦 砂糖	牛乳 ひじき 花かつお さわら 生揚げ みそ	にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ 青菜	605 27.4	鉄ちゃんビーンズ には、鉄を多く含む 高野豆腐・大豆が 入っています。
18	火	鉄強化献立 タンメン 鉄ちゃんビーンズ	牛乳 蒸し中華めん ごま油 油 でんぷん 砂糖 白ごま	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐	きくらげ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ しょうが	617 26.8	
19	水	じゃこごはん 切り干し大根の卵焼き 茎わかめのごま酢和え	牛乳 米 麦 じゃがいも 白すりごま 砂糖	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏卵 油揚げ 茎わかめ	切り干し大根 玉ねぎ にんじん もやし 青菜 粒コーン きゅうり	609 26.5	
20	木	ピザドック さっぱりポトフ メロン	牛乳 パン シェルマカロニ じゃがいも	牛乳 大豆ミート ベーコン ピザチーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ メロン	585 25.8	
21	金	ごはん みそ肉じゃが ごまだれサラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも 砂糖 白すりごま	牛乳 豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ キャベツ もやし	595 21.3	
24	月	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ 小玉すいか	牛乳 米 麦 油 白ごま 米粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん にら 白菜キムチ 大根 長ねぎ 青菜 小玉すいか	600 23.2	すいかが登場すると 夏が近づいてきた 感じがしますね。 長崎県から 干しいたけが 届く予定です。
25	火	ひよこライス ホキの バ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 ホキ 鶏肉 鶏卵	にんじん りんご 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 粒コーン 干しいたけ えのきたけ 青菜	646 30.4	
26	水	とれたて村給食： 干しいたけ 長崎県産 干しいたけ入りうどん ポテトのチーズ焼き 冷凍みかん	牛乳 うどん 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ ベーコン ピザチーズ	にんじん 大根 青菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 冷凍みかん	585 24.9	
27	木	アーモンドトースト ミネストラスープ フレンチサラダ	牛乳 パン グラニュー糖 ソフトマーガリン アーモンドパウダー アーモンドスライス じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 白いんげん豆	セロリー 玉ねぎ にんじん ボイルトマト キャベツ 粒コーン きゅうり	628 25.4	
28	金	ごはん さばの塩焼き ゆで野菜のり和え みそ汁	牛乳 米 麦 砂糖	牛乳 さば 佃煮用のり 生揚げ 生わかめ みそ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ 青菜	602 28.1	

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 25.3g 脂質 20.3g カルシウム 353mg

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