

令和8年 6月献立表

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	ごまハニートースト	○		食パン、バター、練りごま、白すりごま、はちみつ、さとう		625 kcal
	ミネストローネ		ぶた肉、ベーコン、大豆	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト	24.6 g
	かい海そうサラダ		海そうミックス	さとう、油、ごま油	キャベツ、にんじん、粒コーン缶	
2火	ひよこライス	○	ひよこ豆、ウィンナー	こめ、玄米	にんじん	652 kcal
	さくらのバーベキューソースがけ		さわら	さとう	りんご、にんにく、長ねぎ	30.1 g
	やさい野菜とたまごのスープ		たまご	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、粒コーン缶、干ししいたけ、えのきたけ、青菜、しょうが	
3水	タンメン	○	ぶた肉	むし中華めん、油、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、干ししいたけ、もやし、たけのこ水煮、にんじん、キャベツ、きくらげ、青菜、長ねぎ	684 kcal
	サーターアンダーギー		たまご	小麦粉、さとう、黒さとう、油、あげ油		24.4 g
	くだもの				くだもの	
4木	かみかみ丼	○	ぶた肉、油あげ、赤みそ	こめ、玄米、油、さとう、でんぷん、白ごま	にんじん、ピーマン、たけのこ水煮、ごぼう、糸こんにやく、きくらげ	602 kcal
	バンサンスウ			緑豆春雨、さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、粒コーン缶、もやし	24.8 g
5金	やまさかたっしやめし山坂達者飯	○	大豆、ちりめんじゃこ	こめ、もち米、さつまいも、でんぷん、あげ油、さとう、白ごま		628 kcal
	ししやものカレー焼き		ししやも			28.2 g
	みそしる		油あげ、生わかめ、白みそ、赤みそ		えのきたけ、もやし、キャベツ	
8月	とうきょうとさんこまつな東京都産小松菜パン	○		こまつなパン		597 kcal
	ふうしろカスレ風白いんげん豆のトマト煮込み		ベーコン、とり肉、白いんげん、ウィンナー	油、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレ	24.7 g
	カリパリサラダ		生わかめ	油、さとう、ワンタンの皮、あげ油	キャベツ、粒コーン缶、きゅうり、大根、レモン	
9火	ごはん	○		こめ、玄米		684 kcal
	しせんどうふ四川豆腐		ぶたひき肉、大豆ミート、生あげ	油、さとう、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ水煮、干ししいたけ、長ねぎ、にら	28.5 g
	くまきわかめと大根のピリ辛和え		くきわかめ	さとう、ごま油、白ごま	大根、きゅうり、唐辛子	
10水	スパゲッティクリームソース	○	さけ、ベーコン、調理用牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、油、米粉、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	664 kcal
	さいころサラダ		レンズ豆	じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり、粒コーン缶	26.3 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
11木	ごはん	○		こめ、玄米		632 kcal
	くまきわかめのつくだ煮		くきわかめ、花かつお	白ごま、さとう		22.3 g
	ピリから肉じゃが		ぶた肉	油、じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、干ししいたけ、長ねぎ	
	やさい野菜の梅和え		花かつお	さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、梅ぼし	
12金	ジャージャン丼	○	ぶたひき肉、大豆、赤みそ	こめ、玄米、油、さとう、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、長ねぎ、にら	607 kcal
	じゃこ入り野菜のごまだれ		ちりめんじゃこ	白すりごま、さとう	キャベツ、にんじん、青菜、もやし	24.6 g

※食材入荷などの状況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。

※学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

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)
今月平均	583	651	735	23.9	26.4	29.5
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

令和8年 6月献立表

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
15 月	ガーリックライス	○		こめ、玄米、油	にんにく	692 kcal
	さけのバジル焼き		さけ	オリーブ油	にんにく	29.0 g
	チキンクリームスープ		とり肉、白いんげん、 白いんげん豆ペースト、 調理用牛乳	油、じゃがいも、シエルマカロ ニ、米粉	玉ねぎ、にんじん、粒コーン缶、キャベツ、 マッシュルーム水煮、パセリ	
16 火	五目あんかけ丼	○	ぶた肉、白ちくわ	こめ、玄米、油、でんぷん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ水煮、 干ししいたけ、白菜、チンゲンサイ、 エリンギ、きくらげ、しょうが	687 kcal
	チキンチキンごぼう		とり肉、大豆	でんぷん、米粉、あげ油、さとう	ごぼう、枝豆	25.5 g
	くだもの				くだもの	
17 水	ホットドック	○	ウィンナー	ショートニングパン		610 kcal
	さっぱりポトフ		とり肉、ベーコン、 あげボール	油、じゃがいも	にんにく、こんにゃく、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ	24.9 g
18 木	ごはん	○		こめ、玄米		632 kcal
	エコふりかけ		けずりぶし(具材)	さとう		29.5 g
	ぎせいどうふ		とうふ、とりひき肉、たまご	油、さとう	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 たけのこ水煮、干ししいたけ	
	みょうが入りみそ汁		生あげ、生わかめ、 白みそ、赤みそ		大根、みょうが	
19 金	親子あんかけうどん	○	とり肉、かまぼこ、 油あげ、たまご	うどん、さとう、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、しめじ、長ねぎ、みつば	722 kcal
	ピザまん風むしパン		ベーコン、ピザチーズ	小麦粉、さとう、油、でんぷん	にんにく、玉ねぎ、ポイルトマト	30.0 g
22 月	振りかえきゆうぎょうび 振替休業日					
23 火	スパゲッティポモドーロ	○	ぶたひき肉、レバーチップ、 ベーコン、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 ポイルトマト、トマト	700 kcal
	野菜のからし風味サラダ			さとう、ごま油	もやし、青菜、にんじん、しょうが	29.8 g
	おとうふマフィン		とうふ、たまご、豆乳	小麦粉、バター、さとう		
24 水	切り干し大根入りそぼろ丼	○	とりひき肉、高野とうふ	こめ、玄米、油、さとう	玉ねぎ、切干し大根、舞茸、さやいんげん	699 kcal
	板橋区産じゃが芋のカップ焼き		ぶた肉、赤みそ	油、さとう、 板橋区産じゃがいも、 マヨネーズ(卵不使用)	しょうが、にんじん	27.4 g
	くだもの				くだもの	
25 木	ごはん	○		こめ、玄米		634 kcal
	鯖の韓国風焼き		さば	さとう、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ	30.0 g
	ナムル		赤みそ	ごま油、さとう	もやし、キャベツ	
	わかめとたまごのスープ		生わかめ、とうふ、たまご	でんぷん	干ししいたけ、玉ねぎ、青菜、しょうが	
26 金	夏野菜のカレー	○	ぶた肉	こめ、玄米、油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 なす、赤ピーマン、ピーマン、 マッシュルーム水煮、トマトピューレ	636 kcal
	福神漬け風サラダ				きゅうり、大根、れんこん、しょうが	21.9 g
	くだもの				くだもの	
29 月	黒糖きなこトースト	○	きな粉	食パン、バター、黒ごとう		618 kcal
	チキンポトフ		とり肉、ベーコン、ひよこ豆	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、パセリ	22.9 g
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト		おうとう缶、パイン缶、みかん缶	
30 火	かつお飯	○	かつお	こめ、玄米、米粉、でんぷん、 あげ油、さとう、白ごま	しょうが	658 kcal
	むらかも汁		白ちくわ、とうふ、 たまご、生わかめ	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、大根、しめじ	26.0 g
	くだもの				くだもの	

【エコふりかけ】

世界の料理
「オタリア」

ふれあい農園会給食
「板橋区産じゃがいも」

高知県の郷土料理