

令和7年 6月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(甲学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	かつおめし カリカリ油揚げのサラダ 貞汁	○	★牛乳★かつお、油あげ、とうふ、 だいず、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、むぎ、さとう、ごま油、油、白ごま、 じゃがいも	しょうが、万能ねぎ、キャベツ、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	594	26.1
3	火	ごはん さばの韓国風焼き ナムル わかめスープ	○	★牛乳★さば、とうふ、 なまわかめ	こめ、さとう、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、 干し椎茸	606	25.6
4	水	【歯と口の健康週間①】 きつねうどん さつまいもと大豆とじゃこの揚げ煮	○	★牛乳、油あげ、ぶた肉、だいず、 ★ちりめんじゃこ	うどん、油、でんぷん、さつまいも、 揚げ油、さとう、白ごま	にんじん、だいこん、干し椎茸、長ねぎ、 こまつな	606	30.0
5	木	中華丼 春雨サラダ パイナップルケーキ	○	★牛乳、ぶた肉、とうりゅう	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、ほろさめ、白ごま、 ケーキミックス(卵乳不使用)、 ソフトマーガリン(乳不使用)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 干し椎茸、もやし、キャベツ、 チンゲンサイ、きくらげ、パイナップル	647	19.7
6	金	ポテトパン 米粉入りクリームスープ オレンジポンチ	○	★牛乳、ベーコン、★ピザチーズ、 とり肉、★調理用牛乳、とうりゅう、 かんでん	★コッペパン、油、じゃがいも、こめ	たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、 エリンギ、みかん缶、りんご缶、もも缶、 オレンジジュース	566	24.0
9	月	【学びのエリア献立・歯と口の健康週間②】 かみかみ煮 茎わかめサラダ さくらんぼ	○	★牛乳、ぶた肉、油あげ、赤みそ(辛)、 くわわかめ	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 白ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、だけのご水煮、 ごぼう、系こんにゃく、さくらげ、もやし、 キャベツ、つぶコーン、★さくらんぼ	596	23.0
10	火	【とれたて村給食】 ペンネ・ポロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマゼアンサラダ	○	★牛乳、ぶた肉	ペンネマカロニ、油、こむぎ、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 トマトピューレ、かぼちゃ、★きゅうり、 つぶコーン	617	22.0
11	水	【入梅の行事食】 カリカリ梅ごはん 切干大根の卵焼き じゃがいもとわかめのみそ汁	○	★牛乳、ぶた肉、★たまご、とうふ、 なまわかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、むぎ、油、じゃがいも	かりかりうめ、きりほしだいこん、 にんにく、長ねぎ、さいいんげん、 にんじん、だいこん、えのきたけ、 こまつな	615	25.2
12	木	ごはん 黒むつの三味焼き 揚げじゃがりかきんぴら すまし汁	○	★牛乳★むつ、白みそ(辛)、ぶた肉、 とり肉、とうふ	こめ、さとう、ねりごま、白ごま、 じゃがいも、揚げ油、油、干しうどん	しょうが、長ねぎ、にんじん、ごぼう、 だいこん、干し椎茸、こまつな	627	27.7
13	金	【鉄分強化】 ◆きなこトースト カスレ(白いんげん豆と肉の煮込み) グリーンサラダ	○	★牛乳、きなこ、ベーコン、とり肉、 白いんげん、ウィンナー	★しよくパン、グラニューとう、 ソフトマーガリン(乳不使用)、油、 じゃがいも、赤ざらめ、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、粒コーン缶、みずな	640	25.4
16	月	豚肉とごぼうの混ぜごはん ししゃものごま焼き かぶのみそ汁	○	★牛乳、ぶた肉、油あげ、★ししゃも、 とうふ、なまわかめ、白みそ(辛)、 赤みそ(辛)	こめ、もち米、油、さとう、白ごま、黒ごま	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 さいいんげん、かぶ、かぶ(葉)	598	29.4
17	火	ひよこ豆のドライカレー 海藻サラダ	○	★牛乳、ぶた肉、だいずミート、 ひよこごま、海草ミックス	こめ、むぎ、油、こむぎ、白ごま、さとう、 ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、エリンギ、キャベツ、つぶコーン	665	22.6
18	水	はちみつレモントースト 野菜のクリームスープ カラフルピクルス	○	★牛乳、とり肉、ベーコン、白いんげん、 ★調理用牛乳、とうりゅう	★しよくパン、はちみつ、 ソフトマーガリン(乳不使用)、さとう、 油、じゃがいも	レモン(果汁、生)、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、クリームコーン缶、 だいこん、赤ハブリカ	597	22.9
19	木	夏ごはん ホイコーロー 玉米湯	○	★牛乳、ぶた肉、赤みそ(辛)、とり肉、 ★たまご	こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、 長ねぎ、ピーマン、たまねぎ、 クリームコーン缶、つぶコーン	616	23.7
20	金	ガーリックライス さわらのパーベキューソース 野菜スープ	○	★牛乳、ベーコン、★さわら、とり肉	こめ、むぎ、油、さとう、シェルマカロニ	にんにく、★りんご、長ねぎ、セロリー、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 つぶコーン	608	26.9
23	月	親子丼 油揚げ入りごま酢あえ	○	★牛乳、とり肉、★たまご、油あげ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 白すりごま	たまねぎ、にんじん、さいいんげん、 もやし、こまつな、つぶコーン	621	25.4
24	火	ごはん のりの佃煮 塩肉じゃが おひたし	○	★牛乳、のり、豚ばら	こめ、さとう、油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、さいいんげん、キャベツ、 もやし、こまつな	607	19.1
25	水	コッペパン 白身魚のフライ ゆでキャベツ ABCトマトスープ	○	★牛乳★たら、とり肉	★コッペパン、ソフトばんこ、 揚げ油、油、じゃがいも、マカロニ	トマトピューレ、キャベツ、にんにく、 たまねぎ、にんじん、こまつな、 ポイルトマト	603	29.5
26	木	タンメン ★板橋区産じゃがいものみそポテト 冷凍みかん	○	★牛乳、ぶた肉、白みそ(辛)	ちゅうかめん、油、でんぷん、ごま油、 じゃがいも、こむぎ、揚げ油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 干し椎茸、もやし、キャベツ、長ねぎ、 チンゲンサイ、冷凍みかん	585	21.7
27	金	夏ごはん 家常豆腐 いらともやしのごま醤油 メロン	○	★牛乳、なまあげ、ぶた肉、赤みそ(甘)	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、 でんぷん、白ごま	しょうが、にんじん、干し椎茸、キャベツ、 チンゲンサイ、にんにく、いら、もやし、 ★メロン	651	25.3
30	月	チキンライス ごまドレッシングサラダ 卵スープ	○	★牛乳、とり肉、★たまご	こめ、むぎ、油、さとう、ねりごま、 白すりごま、でんぷん	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 冷凍グリーンピース、トマトピューレ、 キャベツ、つぶコーン、こまつな	590	22.8

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
 ※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
 ※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と成増第二中学校と共通の献立です。
 ◆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、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。
 ◆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。

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	549	612	690	22.3	24.7	27.5
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

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！