

令和8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(中学年)	
			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)
1月	ミートソースパグティ ポテトのチーズ焼き カラフルピクルス	○	★牛乳,ぶた肉,だいず,ベーコン, ★ピザチーズ	スパゲッティ,油,さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, エリンギ,セロリー,トマトピューレ, パセリ,だいこん,黄パプリカ	611	25.9
2火	ごはん めばるのごぼうみそ焼き 野菜の生姜じょうゆ和え けんちん汁	○	★牛乳,★めばる,赤みそ, 豚にく,とうふ,油あげ	こめ,油,さとう,ごま油,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,にんにく, キャベツ,もやし,こまつな,だいこん, 干し椎茸,こんにゃく,長ねぎ	583	26.7
3水	ターメリックブラフ サモサ 野菜スープ	○	★牛乳,とり肉,ひよこまめ,ベーコン	こめ,むぎ,油,オリーブ油,じゃがいも, ぎょうぎのかわ,こむぎ,揚げ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ピーマン,にんにく,セロリー,キャベツ, つぶコーン	598	20.7
4木	【学びのエリア献立・歯と口の健康週間】 かみかみ丼 さわかめサラダ さくらんぼ	○	★牛乳,ぶた肉,油あげ,赤みそ, くきわかめ	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん, ★白ごま,ごま油	にんじん,もやし,ピーマン,たけのこ水煮, ごぼう,糸こんにゃく,さくらげ,キャベツ, つぶコーン,★さくらんぼ	615	23.3
5金	麦ごはん ホイコーロー 玉米湯	○	★牛乳,ぶた肉,赤みそ,とり肉, ★たまご	こめ,おしむぎ,油,さとう,でんぶん, 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	613	23.8
8月	はちみつレモントースト ◆ポークビーンズ グリーンサラダ	○	★牛乳,だいず,ぶた肉	★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,こむぎ	レモン(果汁,生),にんにく,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ,キャベツ, つぶコーン,みずな	657	25.7
9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,とり肉,とうふ, なまわかめ	こめ,さとう,ごま油	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	596	27.0
10水	タンメン 華風きゅうり カルピスポンチ	○	★牛乳,ぶた肉,かんでん	ちゅうかめん,油,でんぶん,ごま油, さとう,★カルピスウォーター	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,★きゅうり,みかん缶, パイ缶,もも缶	574	20.8
11木	【入梅の行事食】 カリカリ梅ごはん いわしのかば焼き おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	○	★牛乳,★いわし,とうふ,なまわかめ, 白みそ,赤みそ	こめ,むぎ,でんぶん,こむぎ,揚げ油, さとう	かりかりうめ,しょうが,キャベツ, もやし,こまつな,だいこん,長ねぎ, 青な	629	24.4
12金	ナシゴレン ビーフンスープ つぶつぶみかんゼリー	○	★牛乳,とり肉,★むきえび,ぶた肉, とうふ,アガー	こめ,むぎ,油,さとう,ビーフン,ごま油	たまねぎ,にんじん,エリンギ, 赤ピーマン,ピーマン,にんにく, しょうが,チンゲンサイ,長ねぎ,にら, みかんジュース,みかん缶	607	22.5
15月	きなこトースト 米粉入りクリームスープ ビーンズサラダ	○	★牛乳,きなこ,とり肉,★調理用牛乳, とうふ,だいず,白いんげん	★しよくパン, ソフトマーガリン(乳不使用), グラニュー糖,油,じゃがいも, こめ,オリーブ油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, エリンギ,赤パプリカ	610	24.3
16火	ひよこ豆のドライカレー ごまドレさいころサラダ	○	★牛乳,ぶた肉,だいずミート, ひよこまめ	こめ,むぎ,油,こむぎ,じゃがいも, さとう,★ねりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ごぼう,エリンギ,★きゅうり	691	22.9
17水	麦ごはん 家常豆腐 パンサンスウ メロン	○	★牛乳,なまあげ,ぶた肉,赤甘みそ	こめ,おしむぎ,油,ごま油,さとう, でんぶん,はるさめ	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,もやし, つぶコーン,★メロン	651	25.0
18木	五目ごはん きびなのカレー揚げ 打ち豆汁	○	★牛乳,とり肉,油あげ,★きびなご, とうふ,うちまめ,赤みそ,白みそ	こめ,むぎ,油,さとう,こむぎ, 揚げ油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん, だいこん,長ねぎ	597	27.9
19金	親子丼 油揚げ入りごま酢あえ スイカ	○	★牛乳,とり肉,★たまご,油あげ	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, ★白すりごま	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, もやし,つぶコーン,こまつな,★すいか	685	27.1
22月	東京都産コマツナパン スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	★牛乳,ベーコン,★たまご,とり肉	★とうきょうとさんこまつなパン, じゃがいも,油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, 赤ピーマン,トマトピューレ,キャベツ, こまつな	586	26.5
23火	ごはん 鮭の三味焼き きんぴらごぼう うどん入りすまし汁	○	★牛乳,★鮭,白みそ,ぶた肉, とり肉,とうふ	こめ,さとう,★ねりごま,★白ごま, 油,干しうどん	しょうが,長ねぎ,にんじん,ごぼう, さやいんげん,だいこん,干し椎茸, こまつな	587	30.5
24水	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん ★板橋区産じゃがいものゼリーフライ 野菜と油揚げの炒め物 ★板橋区産じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,おから,油あげ,ぶた肉, なまわかめ,白みそ,赤みそ	こめ,じゃがいも,油,こむぎ, ソフトばんこ,揚げ油,さとう	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,もやし, こまつな,えのきたけ	621	21.5
25木	【読書週間コラボ給食】 関西風かけわかめうどん 切り干し大根のサラダ オレンジ蒸しパン	○	★牛乳,ぶた肉,油あげ,なまわかめ, とうふ	うどん,油,さとう,ごま油,こむぎ	にんじん,長ねぎ,だいこん,干し椎茸, きりぼしだいこん,キャベツ,もやし, こまつな,しょうが,オレンジジュース	585	20.0
26金	チキンライス バジルドレッシングサラダ 卵スープ	○	★牛乳,とり肉,とうふ,★たまご	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん	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	586	21.5
29月	【読書週間コラボ給食】 コッペパン 白身魚のフライ ゆでキャベツ ABCスープ	○	★牛乳,★メルルーサ,ベーコン,とり肉	★コッペパン,こむぎ,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	583	28.7
30火	さわかめ入りごはん みそ肉じゃが ごまドレッシングサラダ 美生柑	○	★牛乳,炊き込みわかめ, かむかむわかめご飯の素ソフトパ, ぶた肉,赤みそ	こめ,むぎ,油,じゃがいも,さとう, ★ねりごま,★白すりごま	たまねぎ,にんじん,糸こんにゃく, さやいんげん,キャベツ,もやし, つぶコーン,美生柑	610	19.9

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…成増ヶ丘小学校と赤塚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、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	613	690	22.1	24.4	27.2
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！