



日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	火	きなこトースト グリーンサラダ カスレ風トマト煮込み	○	食パン、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 こむぎこ、赤ざらめ	牛乳、きなこ、ベーコン、とり肉、 白いんげん、ウィンナー	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな	628	25.0
4	水	かみかみ丼 春雨のレモンドレッシングがけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、 白ごま 、 りょくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、油あげ、赤みそ	にんじん、ピーマン、たけのこ、 ごぼう、いとこんにやく、 きくらげ、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、もやし、 レモン	607	24.9
5	木	ごはん ししゃものピリ辛焼き いも団子汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、ししゃも、ぶた肉、 赤みそ、白みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、長ねぎ、青な	627	25.7
6	金	五目うどん かみかみサラダ □ <u>ばばばあちゃんのオレンジ蒸しパン</u>	○	れいとううどん 、油、さとう、ごま油、 こめこ、オレンジジュース	牛乳、ぶた肉、油あげ、 なまわかめ、さきいか、 ちょうりよう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、 キャベツ、ほししいたけ、きゅうり、 つぶコーン、 みかん	611	24.1
9	月	【 栃木県の名物 】 ごまごはん 揚げぎょうざ かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ、 白ごま 、むぎ、ぎょうざの皮、 あげ油、ごま油	牛乳、ぶた肉、 たまご	長ねぎ、キャベツ、にら、にんにく、 しょうが、にんじん、だいこん、 かんぴょう、水な	678	23.4
10	火	ひじきチャーハン 玉米湯 おかしな目玉焼き	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 じゃがいも、あげ油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、ひじき、 とりひき肉、 たまご 、こなかんでん、 ちょうりよう牛乳	長ねぎ、れいとうえだまめ、 玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、 つぶコーン、しょうが、 おうとう	602	21.4
11	水	□ <u>うめぼしさんのカリカリ梅と青菜のごはん</u> 魚(あじ)の醤油麹焼き 庄内風芋煮汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 さといも、じゃがいも	牛乳、あじ、ぶた肉、なまあげ、 白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、梅びしお、 青な、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	634	28.9
12	木	【 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ンサラダ	○	ペンネマカロニ 、油、 バター 、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 こなチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトピューレ、☆ 春かぼちゃ 、 きゅうり、つぶコーン	591	22.8
13	金	ポテトパン コーンチャウダー 冷凍みかん	○	ソフトフランスパン 、油、じゃがいも、 なまクリーム 、こむぎこ、 バター	牛乳、ベーコン、 ピザチーズ 、 ぶた肉、だいず、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、(ピーマン)、 セロリー、にんじん、つぶコーン、 クリームコーン、 れいとうみかん	614	24.2
16	月	□ <u>給食室のいちにちのカレーライス</u> ゆで野菜サラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、赤ざらめ、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぎゅう肉、 ちょうりよう牛乳 、 ピザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、ブロッコリー、 赤パプリカ、つぶコーン	607	18.3
17	火	ごはん 魚(生鮭)の塩焼き おかか和え みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、なまざけ、花かつお、 なまあげ、なまわかめ、白みそ、 赤みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、青な	597	27.9
18	水	【 鉄分強化 】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ 小玉すいか	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 さとう、でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、レンズ豆、赤みそ、 なまわかめ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、長ねぎ、にら、 キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、 こたますいか	594	25.6
19	木	しょうがの炊き込みごはん 魚(さば)のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、じゃがいも	牛乳、油あげ、さば、白みそ、 ぶた肉、とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、 長ねぎ、青な	655	29.2
20	金	練りごまトースト コールスロー ホワイトシチュー	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま 、 白すりごま 、さとう、 油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、ぶた肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、つぶコーン、きゅうり	592	21.4
23	月	ごはん 魚(助宗たら)の韓国風焼き ナムル わかめと卵のスープ	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油、でんぶん	牛乳、すけそうたら、赤みそ、とり肉、 なまわかめ、とうふ、 たまご	にんにく、しょうが、長ねぎ、 もやし、キャベツ、ほししいたけ、 玉ねぎ	635	30.0
24	火	【 ふれあい農園会給食 】 ごはん 骨太ふりかけ ☆ 板橋区産 じゃが芋のすきやき煮 甘酢和え	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 油、☆ じゃがいも	牛乳、きざみこんぶ、ちりめんじゃこ、 花かつお、ぶた肉、とうふ、さつま あげ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 いとこんにやく、ほししいたけ、 はくさい、青な、だいこん、きゅうり	614	26.2
25	水	豚キムチ丼 中華スープ かんきつ	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう	牛乳、ぶた肉、赤みそ、だいず、とり 肉、とうふ、なまわかめ	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、 はくさいキムチ、しょうが、にんじん、 かんきつ	654	28.7
26	木	親子丼 野菜の甘みそ和え あじさいゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油、 サイダー、ぶどうゼリー	牛乳、とり肉、 たまご 、白みそ、 こなかんでん	玉ねぎ、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、もやし	658	24.3
27	金	ピザトースト □ <u>小さなスプーンおばさんのマカロニスープ</u> 冷凍パイ	○	食パン、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ベーコン、だいずミート、 ピザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 (ピーマン)、にんじん、しめじ、 キャベツ、 れいとうパイ	608	26.9
30	月	ごはん ぎせい豆腐 野菜のごまだれ和え みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白すりごま 、じゃがいも	牛乳、とうふ、とりひき肉、 たまご 、なまわかめ、白みそ、 赤みそ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 ばんのうねぎ、キャベツ、 もやし、青な、だいこん、長ねぎ	601	25.3

毎月19日は食育の日です

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



※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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆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。

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	565	630	711	23.8	26.3	29.4
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