

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)
1月	ごはん 魚(白系たら)の長ねぎソースがけ 甘酢和え けんちん汁	○	こめ,むぎ,でんぷん,あげ油, さとう,油,じゃがいも	牛乳,白系たら,ぶた肉,とうふ	長ねぎ,もやし,にんじん,きゅうり, こんにゃく,だいこん,青な	660	27.8
2火	はちみつレモントースト ABCミネストローネ コーンサラダ	○	食パン,ソフトマーガリン,はちみつ, さとう,油,じゃがいも,赤さめ,マカロニ	牛乳,ぶた肉,ベーコン,レンズ豆	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, にんじん,ポイルトマト,キャベツ, つぶコーン	621	23.1
3水	【栃木県の名物】 ☆ポテト入り焼きそば かんぴょう入り玉米湯 河内晩柑	○	ちゅうかめん,油,じゃがいも,でんぷん	牛乳,ぶた肉,とりひき肉,たまご	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,エリンギ,ピーマン, クリームコーン,つぶコーン,かんぴょう, 長ねぎ,かわちぼかん	613	27.2
4木	♡かみかみ丼 ハンサンスウ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぷん, りょくとうほるさめ,ごま油	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, いとこんにゃく,きくらげ,キャベツ, きゅうり,つぶコーン,もやし	599	25.0
5金	ごはん ♡豊太ふりかけ 筑前煮 野菜のからし和え	○	こめ,むぎ,白ごま,さとう, じゃがいも,油,ごま油	牛乳,さざみこんぶ,ちりめんじゃこ, 花かつお,こやどうふ,アイスカット, とり肉	ごぼう,にんじん,たけのこ, こんにゃく,ほししいたけ, えだまめ,もやし,青な,しょうが	620	25.3
8月	☆ごはん 八宝菜 ♡カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ,おしむぎ,油,でんぷん,ごま油, さとう	牛乳,むきえび,いか,ぶた肉,油あげ	ほししいたけ,たけのこ,にんじん, 玉ねぎ,キャベツ,チンゲンサイ, もやし,きゅうり,青な	593	27.0
9火	ゆかりごはん ♡ゆかりのから揚げ 野菜の甘酢和え 豚汁	○	こめ,むぎ,白ごま,でんぷん,あげ油,さとう, ごま油,油,じゃがいも	牛乳,ゆかり,ぶた肉,とうふ, 油あげ,赤みそ,白みそ	ゆかり,しょうが,もやし,青な, にんじん,ごぼう,こんにゃく, だいこん,長ねぎ	628	27.4
10水	【世界の料理:インドネシア】 ☆ナシゴレン ビーフンスープ ♡かみかみサラダ	○	こめ,むぎ,油,さとう,ピーマン, ごま油	牛乳,とり肉,むきえび,ぶた肉, とうふ,たまご,さきいか	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, 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,キャベツ,きゅうり,つぶコーン	662	28.4
11木	【入梅献立】 ☆カリカリ梅と青菜のごはん 切干大根の卵焼き みそ汁	○	こめ,むぎ,白ごま,油,じゃがいも	牛乳,ぶた肉,たまご,油あげ, 白みそ,赤みそ	カリカリうめぼし,梅びしお,青な, きりほしだいこん,にんにく,玉ねぎ, だいこん,にんじん,長ねぎ	613	24.1
12金	ハインパン 魚(生鮭)のバジル焼き チキンクリームスープ	○	ハインパン,油, じゃがいも,シェルマカロニ, でんぷん	牛乳,なまざけ,とり肉,白いんげん, ちゅうりょう牛乳,とうにゅう	にんにく,玉ねぎ,にんじん,つぶコーン, キャベツ,マッシュルーム,パセリ	618	30.8
15月	四川豆腐丼 華風きゅうり さくらんぼ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぷん, ごま油,白ごま	牛乳,ぶた肉,だいすミート, れいとうとうふ,くきわかめ	しょうが,にんにく,にんじん, たけのこ,ほししいたけ,長ねぎ,にら, だいこん,きゅうり,とうがらし,さくらんぼ	665	29.1
16火	【おはなし給食】 きつねうどん ポテトのチーズ焼き	○	れいとううどん,油,じゃがいも	牛乳,とり肉,油あげ,なまわかめ, ベーコン,ピザソース	にんじん,青な,長ねぎ,キャベツ, ほししいたけ,玉ねぎ,くだもの	589	24.4
17水	ブルコギ丼 海藻サラダ ハイン缶	○	こめ,むぎ,油,さとう,ごま油, でんぷん	牛乳,ぶた肉,なまわかめ	玉ねぎ,もやし,にら,にんじん, りんご,しょうが,にんにく,キャベツ, きゅうり,きりほしだいこん,ハイン	609	20.9
18木	ごはん ひじきふりかけ 魚(沖自鯖)の風味焼き 貝汁	○	こめ,むぎ,白ごま,油,さとう,ごま油	牛乳,ひじき,花かつお,おきめだい, とうふ,だいす,白みそ,赤みそ	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ, だいこん,にんじん,青な	643	30.8
19金	ピザドッグ コーンシチュー 冷凍みかん	○	コッパン,油,マヨネーズ, じゃがいも,こめ,バター	牛乳,ツナ,とり肉, ちゅうりょう牛乳,とうにゅう	玉ねぎ,にんにく,にんじん, クリームコーン,つぶコーン,れいとうみかん	635	25.6
22月	【鉄分強化】 ◆ジャージャー丼 じゃこ入りごまサラダ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぷん, ごま油,白すりごま	牛乳,ぶた肉,だいす,赤みそ, ちりめんじゃこ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, たけのこ,長ねぎ,にら,キャベツ, 青な,もやし	607	24.7
23火	タンメン 大豆とポテトのフライ 小玉すいか	○	ちゅうかめん,油,でんぷん,ごま油,じゃがいも, あげ油	牛乳,ぶた肉,なまわかめ,だいす,	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, もやし,キャベツ,チンゲンサイ, 長ねぎ, こたますいか	627	28.2
24水	【板橋ふれあい農園会給食】 わかめごはん ☆板橋区産じゃが芋の塩バター肉じゃが もやしと青菜の和え物	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, さとう,バター	牛乳,たきこみわかめ,ぶた肉, 花かつお	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, たけのこ,いとこんにゃく, さやいんげん,きゅうり,キャベツ	603	22.3
25木	ごはん 魚(さば)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, でんぷん	牛乳,さば,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,青な	642	30.9
26金	黒糖きなこトースト チキンポトフ フルーツヨーグルト	○	食パン,ソフトマーガリン,黒さとう, 油,じゃがいも	牛乳,きなこ,とり肉,ベーコン, プレーンヨーグルト	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ, パセリ,おうとう,ハイン,みかん	586	21.8
29月	キムチチャーハン トック メロン	○	こめ,むぎ,油,でんぷん	牛乳,ぶた肉,ベーコン	にんじん,ピーマン,はくさい,キムチ, 玉ねぎ,クリームコーン,つぶコーン,長ねぎ, しょうが,メロン	645	23.9
30火	カレーピラフ 魚(めばる)のBBQソースがけ 野菜と卵のスープ	○	こめ,むぎ,さとう,でんぷん	牛乳,ウィンナー,めばる,たまご	にんじん,りんご,にんにく,長ねぎ, 玉ねぎ,キャベツ,つぶコーン,ほししいたけ, えのきたけ,青な,しょうが	635	29.1

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。
 ※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、ア-モド、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、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	559	623	703	23.7	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