

令和7年 6月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいのよう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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)
2	月	ごはん さわらの塩焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな(さわら)、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
3	火	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、油	牛乳、とり肉、 たまご 、 白みそ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし	608	24.1
4	水	【歯と口の健康週間(4日～10日)】 きなこトースト カスレ風白いんげん豆のトマト煮込み グリーンサラダ	○	しゃくパン、マーガリン(乳不使用)、 さとう、油、じゃがいも、 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、ポイルトマト、 トマトビュレ、キャベツ、 きゅうり、みずな	594	24.1
5	木	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ(アモント) くだもの(黄桃缶詰)	○	れいとううどん、油、 さつまいも、でんぶん、あげ油、 アーモンドほそぎり、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ、 なまわかめ、だいず、 ちりめんじゃこ	にんじん、青な、長ねぎ、 キャベツ、ほししいたけ、ごぼう、 れんこん、つぶコーン、 くだもの(おうとうかんづめ)	628	24.5
6	金	にんじんごはん ししゃものごま焼き 豚汁 くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、 白ごま 、 黒ごま 、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、ぶた肉、とうふ、 赤みそ、白みそ	にんじん、青な、ごぼう、だいこん、 長ねぎ、 くだもの(れいとうみかん)	638	28.2
9	月	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、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、糸こんにゃく、きくらげ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 もやし、 レモン	607	24.9
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'ンサラダ	○	ペンネマカロニ、油、 こむぎこ 、 マーガリン(乳不使用)、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、 こなチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトビュレ、 ☆春かぼちゃ 、 きゅうり、つぶコーン	591	22.8
11	水	ポテトパン コーンチャウダー くだもの(バナナ)	○	コッペパン、油、じゃがいも、 生クリーム 、 こむぎこ 、 マーガリン(乳不使用)	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、 くだもの(バナナ) 、 レモン	626	25.2
12	木	ごはん 寒ボラの韓国風焼き(コチュジャン) ナムル わかめとたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油、でんぶん	牛乳、さかな(寒ボラ)、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
13	金	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツミックス	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、 ごま油	牛乳、とり肉、ぶた肉、とうふ	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、 えのきたけ、にら、 おうとう 、 パイン 、 みかん	609	21.6
16	月	ひじきチャーハン フレンチポテト 玉米湯(たまごとコーンのスープ)	○	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	長ねぎ、れいとうグリーンピース、 玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、 つぶコーン、しょうが	622	21.1
17	火	ごはん 家常豆腐 にらともやしの胡麻醤油	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 でんぶん、 白ごま	牛乳、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、きくらげ、キャベツ、 チンゲンサイ、にんにく、にら、もやし	625	26.6
18	水	ピザドック ABCマカロニスープ くだもの(スティックパイン)	○	コッペパン、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、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、しめじ、 キャベツ、 くだもの(パイン缶)	591	26.3
19	木	チキンカレーライス フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こむぎこ 、マーガリン(乳不使用)、 さとう	牛乳、とり肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	607	18.3
20	金	しょうがごはん 助宗タラのごまみそ焼き 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、さかな(助宗タラ)、 白みそ、ぶた肉、とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、 長ねぎ、青な	655	29.2
23	月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ くだもの(さくらんぼ)	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 さとう、でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 だいずミート、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、 くだもの(さくらんぼ)	594	25.6
24	火	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれあえ 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
26	木	カリカリ梅と青菜のごはん アジのしょうゆ麹焼き 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、さかな(アジ)、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、こんにゃく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	634	28.9
27	金	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 茎わかめのつくだ煮 ☆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、くきわかめ、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、 いとこんにゃく、ほししいたけ、 はくさい、青な、だいこん、きゅうり	599	22.5
30	月	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 さつまいも、あげ油、さとう	牛乳、かつお、だいず、油あげ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、玉ねぎ、えのきたけ	659	30.6

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。

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	552	616	694	23.0	25.4	28.4
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