

令和8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	ごまハニートースト ミネストローネ 海藻サラダ	○	食パン、マーガリン(乳不使用)、 ねりごま、白すりごま、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも、マカロニ、 ごま油	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ひよこ豆、 こなチーズ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、キャベツ、 つぶコーン	606	22.2
2火	ごはん 白糸タラの長ネギソースかけ 甘酢和え けんちん汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな(白糸タラ)、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
3水	ナシゴレン(鶏・えび) たまご入りビーフンスープ くだもの(オレンジ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、 ごま油	牛乳、とり肉、むきえび、ぶた肉、 とうふ、たまご	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、くだもの(オレンジ)	643	26.8
4木	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 パンサンスウ くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 白ごま、りょうとうはるさめ、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、 くだもの(冷凍みかん)	635	25.3
5金	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油、 あげ油	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、だいず、 こうやとうふ	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	585	25.9
8月	ツナドック コーンシチュー くだもの(スティックパン)	○	コッペパン、油、マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちようりよう牛乳、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、 くだもの(パン缶)	642	24.8
9火	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼(大豆入り) じゃこ入り野菜のごまだれ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、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	604	24.7
10水	麦ごはん 八宝菜 カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ、おしむぎ、油、でんぶん、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
11木	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、ぶたひき肉、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、 きりぼしだいこん、にんにく、玉ねぎ、 だいこん、にんじん、長ねぎ	615	24.1
12金	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの(さくらんぼ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま、 でんぶん	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、きりぼしだいこん、 くだもの(さくらんぼ)	615	22.8
15月	パンパン カレイのバジル焼き チキンクリームスープ	○	パンパン、オリーブ油、油、 じゃがいも、シエルマカロニ、 でんぶん	牛乳、さかな(カレイ)、とり肉、白いんげん、 ちようりよう牛乳、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
16火	ごはん 四川豆腐 茎わかめと大根のピリ辛	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、 れいとうなまあげ、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	693	30.5
17水	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの(バナナ)	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、ピザチーズ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマトジュース、 トマトピューレ、パセリ、きゅうり、 つぶコーン、キャベツ、くだもの(バナナ)	618	25.0
18木	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) くだもの(スイカ)	○	こめ、むぎ、油、でんぶん	牛乳、ぶた肉、ベーコン、たまご	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、くだもの	593	21.8
19金	ゆかりごはん メヒカリのから揚げ 野菜の甘酢和え 豚汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、さとう、 ごま油、油、じゃがいも	牛乳、こざかな(メヒカリ)、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	630	27.4
22月	黒糖きなこトースト チキンポトフ フルーツヨーグルトかけ	○	食パン、マーガリン(乳不使用)、 黒ごとう、油、じゃがいも	牛乳、きなこ、とり肉、ベーコン、 ひよこ豆、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、パン、みかん	586	21.8
23火	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 野菜のからしあえ	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 じゃがいも、油、ごま油	牛乳、きざみこんぶ、ちりめんじゃこ、 花かつお、こうやどうふダイスカット、 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、 きやいんげん、もやし、青な、しょうが	620	25.3
24水	【板橋ふれあい農園会給食】 わかめごはん ☆板橋区産じゃがいもの塩バター肉じゃが おかか和え	○	こめ、むぎ、白ごま、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、 きやいんげん、きゅうり、キャベツ	592	21.8
26金	ごはん メバルの韓国風焼き(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(メバル)、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
29月	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(黄桃缶)	○	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、ピザチーズ	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(黄桃缶)	589	24.4
30火	ひよこライス シルバーのバーベキューソースかけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、 さかな(シルバー)、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	652	30.1

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、アロト、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	556	621	700	23.3	25.8	28.8
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