

令和7年 6月分献立表

板橋区立三園小学校

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)	
2	月	運動会 ふりかえ休日							
3	火	ナシゴレン ビーフンスープ スティックパイ 【世界の料理：インドネシア】	○	米 油 砂糖 ビーフン	牛乳 とりひき肉 むきえび とり肉	玉ねぎ にんじん もやし マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン にんにく しょうが キャベツ えのきたけ チンゲンサイ パイン缶	610	21.2	
4	水	あぶたま丼 かむかむサラダ くだもの 【歯と口の健康週間献立】	○	米 押麦 砂糖 でんぷん ごま油 油	牛乳 とり肉 たまご 油あげ さきいか	玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ にんじん メロン	670	23.6	
5	木	ごはん 茎わかめのつくだ煮 魚の風味焼き 呉汁	○	米 押麦 白ごま 砂糖 ごま油 油	牛乳 くきわかめ 魚 花かつお 豆腐 大豆 とり肉 白みそ 赤みそ	しょうが にんにく 長ねぎ とうがらし こんにゃく 大根 にんじん 小松菜	643	2.6	
6	金	セサミトースト 米粉のミルクスープ コーンサラダ	○	食パン 練りごま ソフトマーガリン 油 白すりごま 米粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 とり肉 白いんげん 調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり 粒コーン缶	590	22.2	
9	月	七穀ごはん 骨太ふりかけ 塩肉じゃが くだもの 【歯と口の健康週間献立】	○	米 押麦 七穀 白ごま 砂糖 油 じゃがいも バター	牛乳 きざみこんぶ ちりめんじゃこ 花かつお とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん メロン	618	22.8	
10	火	ペンネ・ボロネーゼ ★さつま町産春かぼちゃの マセドアンサラダ 【とれたて村給食】	○	ペンネマカロニ 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	牛乳 ぶたひき肉 大豆ミート 粉チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ★かぼちゃ きゅうり 粒コーン缶	589	23.4	
11	水	きな粉あげパン じゃがいものカレー風味スープ くだもの	○	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも シエルマカロニ	牛乳 きな粉 とり肉 白いんげん	セロリー 玉ねぎ にんじん さくらんぼ	596	21.9	
12	木	枝豆入り梅ごはん 擬製豆腐 わかめのみそ汁	○	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豆腐 たまご とりひき肉 とり肉 わかめ 白みそ 赤みそ	カリカリ梅干し 枝豆 しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ 大根 キャベツ 小松菜	594	18.5	
13	金	ごはん 魚の韓国風焼き ナムル わかめとたまごのスープ	○	米 押麦 砂糖 白ごま ごま油 でんぷん	牛乳 魚 赤みそ とり肉 わかめ 豆腐 たまご	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ にんじん ほししいたけ 玉ねぎ	641	30.5	
16	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	○	うどん 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ わかめ ベーコン ピザチーズ	にんじん 小松菜 長ねぎ キャベツ ほししいたけ 玉ねぎ さくらんぼ	588	21.0	
17	火	□ポークカレーライス ひよこ豆のサラダ	○	米 押麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 ピザチーズ ひよこ豆	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり 小松菜 キャベツ 赤パプリカ	633	19.7	
18	水	キムチチャーハン サムゲタン風スープ くだもの	○	米 押麦 油 米粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	にんじん ピーマン 白菜キムチ 大根 長ねぎ しょうが 万能ねぎ メロン	598	16.8	
19	木	麦ご飯 とり肉の塩ねぎソース 小松菜ともやしの胡麻醤油 じゃがいものみそ汁	○	米 押麦 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 赤みそ 白みそ	しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし こんにゃく 大根 にんじん チンゲンサイ	607	19.6	
20	金	セルフフィッシュバーガー マカロニ入りミネストラスープ	○	ショートニングパン 油 小麦粉 ソフトパン粉 じゃがいも マカロニ	牛乳 魚 たまご とり肉 白いんげん	キャベツ セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト	636	30.1	
23	月	コーンバターピラフ 魚のチーズ焼き □卵スープ	○	米 押麦 バター 油 でんぷん	牛乳 魚 たまご ピザチーズ とり肉	にんにく コーン缶 パセリ 玉ねぎ にんじん 小松菜 マッシュルーム ポイルトマト ピーマン キャベツ しょうが	665	23.0	
24	火	練りごま豆乳担々麺 ★板橋区産のガーリックポテト 【ふれあい農園会給食】	○	中華めん ごま油 油 練りごま ★じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 大豆 豆乳 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜	585	24.5	
25	水	ピザドック キャベツとABCマカロニのスープ □フルーツボンチ	○	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 ABCマカロニ	牛乳 ベーコン 大豆ミート とり肉 ピザチーズ	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 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	610	20.5	
26	木	家常豆腐丼 海藻入り大根サラダ 【鉄分強化献立】	○	米 押麦 油 ごま油 砂糖 でんぷん 白ごま	牛乳 なまあげ ぶた肉 赤みそ 海草ミックス	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 大根 コーン缶	628	25.8	
27	金	鶏ごぼうの炊き込みごはん ししゃものスパイシー揚げ 具だくさんみそ汁	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 とり肉 ししゃも 油あげ 赤みそ 白みそ	ごぼう さやいんげん しょうが にんにく にんじん 大根 もやし 小松菜 長ねぎ	625	22.5	
30	月	わかめごはん いかの照り焼き みそドレッシングサラダ けんちん汁	○	米 押麦 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	牛乳 たきこみわかめ いか 白みそ ぶた肉 豆腐	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん もやし ごぼう こんにゃく 大根	613	27.3	

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。
 ◆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。
 □本のマークは、読書週間とのコラボ給食です。

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



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	553	617	696	19.9	21.9	24.3
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