

令和8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)
1月	ココアパン ポテトグラタン 野菜スープ	○	ココアパン ジャがいも 油 米粉 生クリーム ソフトパン粉	牛乳 白いんげん とり肉 調理用牛乳 豆乳 粉チーズ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ セロリー にんじん キャベツ コーン缶	597	24.0
2火	わかめごはん いかの照り焼き みそドレッシングサラダ 豚汁	○	米 押麦 砂糖 ごま油 油 ジャがいも	牛乳 たきこみわかめ 魚 白みそ ぶた肉 豆腐 油あげ 赤みそ 白みそ	しょうが キャベツ 青菜 にんじん もやし ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	676	29.5
3水	ナシゴレン たまご入りビーフンスープ スティックパン 【世界の料理：インドネシア】	○	米 油 砂糖 ビーフン ごま油	牛乳 とり肉 むきえび 豆腐 たまご	玉ねぎ にんじん 長ねぎ たら 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 パイン缶	616	24.8
4木	かみかみ丼 パンサンスウ 【歯と口の健康週間】	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん 白ごま 緑豆春雨 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 糸こんにゃく きくらげ キャベツ きゅうり 粒コーン缶 もやし	599	25.0
5金	タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの(さくらんぼ) 【鉄分強化献立】	○	中華めん 油 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 高野豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ くだもの	606	26.2
8月	黒糖きなこトースト ポトフ フルーツヨーグルト	○	食パン 黒砂糖 油 ソフトマーガリン ジャがいも	牛乳 きな粉 とり肉 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 黄桃缶 みかん缶	596	22.2
9火	あぶたま丼 かむかむサラダ くだもの(メロン) 【歯と口の健康週間】	○	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 くだもの	684	26.8
10水	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 豆腐 とり肉 わかめ たまご	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 青菜 ほししいたけ 玉ねぎ	641	30.7
11木	きつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(さくらんぼ)	○	うどん 油 ジャがいも	牛乳 とり肉 油あげ わかめ とりひき肉 ピザチーズ	にんじん 青菜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ ほししいたけ くだもの	585	24.9
12金	四川豆腐丼 大根のピリ辛あえ	ジョア	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	ぶたひき肉 大豆ミート 生あげ 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 たら 大根 きゅうり とうがらし	627	25.2
15月	ごまハニートースト マカロニ入り ミネストローネスープ 海藻サラダ	○	食パン 練りごま ごま油 マーガリン 砂糖 油 白すりごま はちみつ ジャがいも シェルマカロニ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 粉チーズ 海草ミックス	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 コーン缶	593	20.9
16火	こめっこポークカレー ひよこ豆のサラダ	○	米 押麦 ジャがいも 油 米粉 オリーブ油 砂糖	牛乳 ぶた肉 大豆 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 青菜 キャベツ 赤パプリカ	620	21.8
17水	ごはん 魚の長ネギソースかけ 甘酢和え けんちん汁	○	米 押麦 でんぷん 砂糖 油 ジャがいも	牛乳 魚 豆腐	長ねぎ もやし にんじん きゅうり こんにゃく 大根 青菜	646	26.2
18木	八宝菜丼 カリカリ油揚げのサラダ くだもの(メロン)	○	米 押麦 油 でんぷん ごま油 白ごま 砂糖	牛乳 むきえび いか ぶた肉 油あげ	ほししいたけ たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし きゅうり 青菜 くだもの	645	23.5
19金	シシジューシー ソーキ汁風沖縄スープ サーターアングギー 【郷土料理：沖縄県】	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん 中華めん 黒砂糖 薄力粉	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご	こんにゃく ほししいたけ にんじん 大根 長ねぎ 青菜	595	17.7
22月	ピザドック ABCマカロニスープ くだもの(冷凍みかん)	○	コッパン 油 ジャがいも ABCマカロニ	牛乳 ベーコン とり肉 大豆ミート ピザチーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん しめじ キャベツ くだもの	587	25.8
23火	キムチチャーハン 玉米湯(ユーマータン) くだもの(スイカ)	○	米 押麦 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん ピーマン 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 長ねぎ しょうが 白菜キムチ くだもの	592	22.4
24水	ごはん ひじきふりかけ ☆板橋区産ジャがいもの 塩バター肉じゃが 野菜のからし和え 【ふれあい農園会給食】	○	米 押麦 白ごま 油 砂糖 ☆ジャがいも バター ごま油	牛乳 ひじき 花かつお とり肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし 青菜 糸こんにゃく さやいんげん	608	21.1
25木	ひよこ豆ライス 魚のバーベキューソースかけ 野菜とたまごのスープ	○	米 押麦 砂糖 でんぷん	牛乳 ひよこ豆 魚 ウィンナー たまご	にんじん りんご にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン缶 えのきたけ しょうが	648	29.7
26金	かおりごはん 小魚のからあげ 野菜の甘酢和え 豆腐のみそ汁	○	米 押麦 白ごま 油 でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 小魚 とり肉 豆腐 赤みそ 白みそ	かおり しょうが もやし 青菜 にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ チンゲンサイ	614	25.5
29月	ブルコギ丼 切り干し大根入りサラダ くだもの(スイカ)	○	米 押麦 油 砂糖 ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 わかめ	玉ねぎ もやし たら りんご にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり 切り干し大根 くだもの	616	23.0
30火	和風スープスパゲッティー ビーンズサラダ チーズケーキ	○	スパゲッティー 油 バター でんぷん 砂糖 薄力粉 生クリーム	牛乳 とり肉 いか レンズ豆 たまご クリームチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ エリンギ 水菜 キャベツ 小松菜 レモン	601	23.5

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。

◆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の村を通して購入した食材を使用しています。

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	554	618	697	22.3	24.6	27.4
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