

令和7年 6月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ	○	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、 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	594	25.6
3火	ごはん 寒ボラの韓国風焼き(コチュジャン) ナムル 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、寒ボラ、赤みそ、とり肉、 なまわかめ、冷凍とうふ、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
4水	にんじんごはん ししゃものごま焼き 豚汁	○	こめ、むぎ、こむぎご、白ごま、 黒ごま、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、ぶた肉、冷凍とうふ、 赤みそ、白みそ	にんじん、青な、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	635	27.9
5木	【歯と口の健康週間】 かみかみ豚丼 春雨のレモンレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、白ごま、 りよくとうはるさめ	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、いとこんにやく、 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
6金	ココア揚げパン クリームシチュー 黄桃ハーフ缶	○	コッペパン、あげ油、 さとう、油、じゃがいも、 こむぎご、バター	牛乳、ぶた肉、 ちようりよう牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 黄桃ハーフ缶	590	21.1
9月	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、れいとうなまあげ、 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
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タサラダ	○	ペンネマカロニ、油、こむぎご、 バター、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたひき肉、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	親子丼 野菜の甘みそ和え メロン	○	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、冷凍グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし、メロン	608	24.1
12木	ごはん さばの塩焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さば、花かつお、 冷凍なまあげ、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
13金	ベーコンポテトドッグ コーンチャウダー 甘夏	○	コッペパン、油、じゃがいも、 なまクリーム、こむぎご、バター	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、 ぶた肉、だいず、 ちようりよう牛乳	玉ねぎ、セロリ、にんじん、つぶコーン、 クリームコーン、甘夏	597	24.7
16月	カリカリ梅と青菜のごはん アジのしょうゆ焼 庄内風羊煮汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、 さとう、油、じゃがいも	牛乳、アジ、ぶた肉、冷凍なまあげ、 白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、梅びしお、 青な、ごぼう、こんにやく、 にんじん、だいこん、長ねぎ	634	28.9
17火	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、冷凍グリーンピース、 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
18水	きざみきつねうどん 揚げ野菜のかみかみサラダ(アモント)	○	れいとううどん、油、 さつまいも、でんぶん、あげ油、 アーモンドほそざり、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	614	24.5
19木	しょうがごはん めばるのごまみそ焼き 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、めばる、白みそ、 ぶた肉、冷凍とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、 長ねぎ、青な	655	29.2
20金	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	○	食パン、ソフトマーガリン(乳不使用)、 さとう、油、じゃがいも、 赤さめ	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、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
23月	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、冷凍とうふ	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、パイナップル、みかん	609	21.6
24火	【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、焼きとうふ、さつまあげ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 いとこんにやく、ほししいたけ、 はくさい、青な、だいこん、きゅうり	599	22.5
25水	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁 オレンジ	○	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、 オレンジ	659	30.6
26木	チキンカレーライス フレンチサラダ	ジョ ア	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こむぎご、バター、 さとう	ジョアブレン、とり肉、ピザチー ズ、ちようりよう牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	607	18.3
27金	ピザドック キャベツとマカロニのスープ オレンジ	○	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、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 にんじん、しめじ、 キャベツ、オレンジ	591	26.3
30月	ごはん 揚げ豆腐 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

※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、アモント、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、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。

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



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	550	614	692	22.7	25.1	28.1
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