

令和8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)
1月	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) くだもの	○	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、 こうやどうふダイスカット	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、オレンジ	620	25.3
2火	カリカリ梅と青菜のごはん 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	643	26.8
3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	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ごま油、 でんぶん	牛乳、サバ、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	616	26.2
4木	【鉄分・カルシウム強化献立】 ◆ジャージャン丼 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	643	30.8
5金	ごまハニートースト ミネストローネ(ABCマカロニ入り) 海藻サラダ	○	食パン、ソフトマーガリン(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、ABC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、 つぶコーン、にんじん、ポイルトマト、キャベツ	599	25.0
8月	ナシゴレン たまご入りビーフンスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーファン、 ごま油	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうふ、たまご	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、 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、メロン	613	24.1
9火	ごはん 魚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、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	642	24.8
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	660	27.8
11木	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	606	22.2
12金	バターロールパン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ	○	バターロールパン、オリーブ油、油、 じゃがいも、シエルマカロニ、 でんぶん	牛乳、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、キャベツ、 パセリ、つぶコーン、マッシュルーム水煮	693	30.5
15月	ごはん 四川豆腐 莛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	593	21.8
16火	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き くだもの	○	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、オレンジ	602	30.6
17水	ゆかりごはん 小魚のから揚げ 野菜の甘辛和え 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、ワカサギ、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	589	24.4
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	○	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、長ねぎ、 しょうが、つぶコーン、小玉すいか	628	27.4
19金	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、ソフトマーガリン(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、パイン、みかん	607	24.7
22月	チキンカレーライス フレンチサラダ	ジョア	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎご、 バター、さとう	ジョアプレーン、とり肉、ちようりよう牛乳、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	642	30.9
23火	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 こむぎご、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、 トマトジュース、トマトピューレ、 パセリ、きゅうり、キャベツ、つぶコーン、 マッシュルーム水煮、オレンジ	586	21.8
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
25木	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 真汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、さとう、ごま油	牛乳、ひじき、花かつお、サバ、 とうふ、だいず、白みそ、赤みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、 だいこん、にんじん、青な	618	25.0
26金	揚げパン コーンシチュー くだもの	○	米粉ミックス粉パン、あげ油、グラニュー糖、 油、じゃがいも、こむぎご、バター	牛乳、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、オレンジ	593	27.0
29月	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの	○	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、メロン	652	30.1
30火	ひよこライス 魚のバーベキューソースかけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、めばる、 たまご	にんじん、りんご、にんにく、長ねぎ、 玉ねぎ、キャベツほししいたけ、 えのきたけ、青な、しょうが、つぶコーン	615	22.8

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、アボカド、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	23.5	26.0	29.1
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