

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			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)
3	火	ココア風味のセサミトースト 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、 グラニューとう、さとう、 白ごま 、 油、じゃがいも、赤さめ	牛乳、ベーコン、とり肉、 白いんげん、ウィンナー	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな	603	23.8
4	水	にんじんごはん ししゃものごま焼き 豚汁 メロン	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、 白ごま 、 黒ごま 、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、ぶた肉、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、 メロン	635	27.9
5	木	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 春雨のレモンドレッシングがけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、 白ごま 、 りょくとうはるさめ	牛乳、とり肉、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	616	23.2
6	金	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、とり肉、ひじき、 とりひき肉、 たまご	長ねぎ、れいとうグリーンピース、 玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、 つぶコーン、しょうが	624	20.7
残 菜 調 査	9	五目うどん 揚げ野菜のかみかみサラダ(アモント) さくらんぼゼリー	○	れいとううどん 、油、 さつまいも、でんぶん、あげ油、 アーモンドほそぎり 、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、だいず	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、 さくらんぼ果汁	616	24.1
	10	【とれたて村給食】 ペンネ・ボロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマゼンサラダ	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 バター 、じゃがいも、さとう	牛乳、とりひき肉、だいずミート、 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、 トマトピューレ、 ☆春かぼちゃ 、 きゅうり、つぶコーン	582	22.8
	11	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
	12	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、さかな（寒ばら）、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	635	30.0
	13	カレーポテトドッグ コーンチャウダー 小玉すいか	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 なまクリーム 、 こむぎこ 、 バター	牛乳、 ピザチーズ 、 とり肉、だいず、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、ピーマン、 セロリー、にんじん、つぶコーン、 クリームコーン、 すいか	591	23.8
16	月	親子丼 野菜の甘みそ和え	○	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、れいとうグリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし	608	24.1
17	火	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 わかめサラダ さくらんぼ	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 さとう、でんぶん	牛乳、とりひき肉、だいず、 だいずミート、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、 さくらんぼ	586	25.6
18	水	しょうがごはん 魚のごまみそ焼き 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、とり肉、さかな（あじ）、 白みそ、脂あげ、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	648	28.6
19	木	ごはん 擬製豆腐 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、えのきたけ、 もやし、青な、だいこん、長ねぎ	602	25.4
20	金	きなこトースト ホワイトシチュー コールスロー	○	食パン、ソフトマーガリン、 グラニューとう、さとう、 油、じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、きなこ、とり肉、 ちょうりょう牛乳 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、つぶコーン、きゅうり	617	21.9
23	月	ごはん かつおの甘辛揚げ みそ汁	○	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	659	30.6
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、 とり肉、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	601	21.2
25	水	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、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 、 パイン 、 みかん	602	20.4
26	木	カレーライス フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こむぎこ 、 ソフトマーガリン 、 さとう	牛乳、とり肉	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ABCマカロニのスープ さくらんぼ	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳、とり肉、だいずミート、 ピザチーズ	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、 しめじ、キャベツ、 さくらんぼ	587	26.7
30	月	カリカリ梅と青菜のごはん 魚のしょうゆ麹焼き 庄内風芋煮汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 さといも、じゃがいも	牛乳、さかな（さけ）、ぶた肉、 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

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、アーモンド、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、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。

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	22.4	24.7	27.6
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