

令和8年6月分献立表

板橋区立高島第二小学校

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	ごはん 四川豆腐 カリカリ揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、とりひき肉、だいずミート、れいとうなまあげ、油あげ	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、もやし、きゅうり、青な	681	29.5	
2火	ごまハニートースト ミネストローネ 海藻サラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、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、にんじん、ポイルトマト、キャベツ、つぶコーン	606	22.2	
3水	ごはん 魚の韓国風焼き(コチュジャン) 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(あじ)、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	642	30.9	
4木	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 パンサンスウ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、白ごま、りよくとうはるさめ、ごま油	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	609	23.3	
5金	ワカメ入りきつねうどん ポテトのチーズ焼き メロン	○	れいとううどん、油、さとう、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、メロン	607	25.1	
8月	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、こんにやく、ほししいたけ、さやいんげん、もやし、青な、しょうが	616	24.5	
9火	ごはん 魚の葱みそ焼き 甘酢和え けんちん汁	○	こめ、むぎ、ごま油、さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな(シルバー)、白みそ、油あげ、とうふ	しょうが、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、こんにやく、だいこん、青な	608	27.0	
10水	カレービーンズ丼 じゃこ入り野菜のごまだれ	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぶん、白ごま	牛乳、とり肉、だいず、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、青な、もやし	652	28.9	
11木	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、とりひき肉、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	611	24.1	
12金	ツナドック コーンシチュー 黄桃缶	○	コッペパン、油、マヨネーズ、じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、ちょうりょう牛乳、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、おうとう	642	24.8	
残 菜 調 査	15月	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ) 冷凍みかん	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油、あげ油	牛乳、とり肉、いか、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、冷凍みかん	617	26.6
	16火	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼(大豆入り) 莖わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、白ごま	牛乳、とりひき肉、だいず、赤みそ、くきわかめ	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、つぶコーン	608	22.6
	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、白ごま、でんぶん、あげ油、さとう、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、こざかな(わかさぎ)、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、こんにやく、だいこん、長ねぎ	642	27.8
	18木	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) メロン	○	こめ、むぎ、油、でんぶん	牛乳、とり肉、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、つぶコーン、長ねぎ、しょうが、メロン	590	21.1
	19金	黒砂糖パン 魚のバジル焼き チキンクリームスープ	○	黒ざとう食パン、オリーブ油、油、じゃがいも、シエルマカロニ、でんぶん	牛乳、さかな(さけ)、とり肉、白いんげん、ちょうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	602	30.6
	22月	ポテトライス いかのパーベキューソース 野菜とたまごのスープ コーヒー牛乳の素	○	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、油、さとう、でんぶん、コーヒー牛乳のもと	牛乳、いか、たまご	にんじん、りんご、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、つぶコーン、ほししいたけ、えのきたけ、青な、しょうが	583	28.1
	23火	スパゲッティミートソース コーンサラダ さくらんぼ	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とりひき肉、だいず、ピザチーズ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、トマトピューレ、きゅうり、つぶコーン、キャベツ、さくらんぼ	612	25.3
	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みそ肉じゃが おなか和え	○	こめ、むぎ、白ごま、油、☆じゃがいも、さとう	牛乳、たきこみわかめ、とり肉、赤みそ、花かつお	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにやく、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	596	20.2
	25木	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 呉汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、さとう、ごま油	牛乳、ひじき、花かつお、さかな(ぼら)、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	639	29.9
	26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、黒ざとう、油、じゃがいも	牛乳、きなこ、とり肉、プレーンヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、おうとう、パイン、みかん	587	21.4
29月	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ 小玉すいか	○	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、小玉すいか	615	22.8	
30火	ナシゴレン(鶏・えび) たまご入りピーフンスープ バレンシアオレンジ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーフン、ごま油	牛乳、とり肉、むきえび、とり肉、とうふ、たまご	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、にら、バレンシアオレンジ	637	27.6	

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、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：骨や歯をしようぶにしよう



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	554	618	697	23.2	25.6	28.6
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