

令和7年 6月分献立表

板橋区立高島第三小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	ごはん 家常豆腐 もやしの胡麻醤油	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 でんぷん、 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、きゅうり、長ねぎ キャベツ、チンゲンサイ、 にんにく、にら、もやし	627	26.4
3	火	チキンカレーライス 海藻入り大根サラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 ごむぎこ、バター 、 さとう、 白ごま	牛乳、とり肉、海藻ミックス、 こなチーズ	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	616	18.6
4	水	【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 くだもの	○	こめ、むぎ、油、いとこんにやく、 でんぷん、 白ごま 、さとう、 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、ほししいたけ、 キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、もやし、 レモン 、 メロン	644	25.9
5	木	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、でんぷん	牛乳、さわら、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、切り干し大根、にんじん、 きゅうり	613	29.2
6	金	シナモントースト カスレ風白いんげん豆のトマト煮込み 水菜入りシャキシャキサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ	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、 もやし、みずな	583	23.3
9	月	あぶたま丼 揚げごぼうのバリバリサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油、 揚げ油、ごま油	牛乳、とり肉、 たまご 、油揚げ	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、ごぼう	680	26.3
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サラダ	○	ペンネマカロニ 、油、 ごむぎこ 、 バター 、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶたひき肉、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	591	22.8
11	水	ごはん 魚のごまだれ焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ごま油、でんぷん	牛乳、さば、花かつお、 とうふ、なまわかめ、白みそ、 赤みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 大根、玉ねぎ、青な、しょうが	609	27.1
12	木	じゃごごはん 筑前煮 ゆで野菜のりえ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、 ごま油、こんにやく、 じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、とり肉、 こうや豆腐、のり	ごぼう、れんこん、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 えのきだけ、キャベツ、 青菜	587	23.1
13	金	カレーミードッグ コーンチャウダー くだもの	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ごむぎこ 、 バター	牛乳、 ビザチーズ 、とり肉、 ぶた肉、だいず、 なまクリーム 、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、セロリー、にんじん、 つぶコーン、クリームコーン、 パイン缶	649	28.9
16	月	ゆかりごはん あんかけ卵焼き かしわ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、とり肉、 たまご 、油揚げ、とうふ	ゆかり、玉ねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ごぼう、だいこん、 青な	616	25.8
17	火	ピザドック キャベツとABCマカロニのスープ くだもの	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 ABCマカロニ	牛乳、ベーコン、だいずミート、 ビザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、しめじ、 キャベツ、 冷凍みかん	574	24.9
18	水	にんじんごはん ししゃもの磯辺揚げ 豚汁	○	こめ、むぎ、 ごむぎこ 、 白ごま 、 揚げ油、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、ぶた肉、とうふ、 赤みそ、白みそ、 たまご 、あおき	にんじん、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、青な	634	26.7
19	木	ごはん 魚のあずま煮 土佐酢和え みそ汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、 白ごま 、 じゃがいも、あげ油、さとう	牛乳、かつお、油あげ、花かつお、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	しょうが、にんじん、きゅうり、 もやし、長ねぎ、えのきだけ	622	29.6
20	金	【鉄分強化】 ◆ジャージャン麺 ひじきのサラダ くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 さとう、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 だいずミート、赤みそ、 芽ひじき	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、 きゅうり、つぶコーン、 小玉すいか	583	25.8
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、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、 えのきだけ、にら、 おうとう缶 、 パイン缶 、 みかん缶	627	21.9
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 きゅうりと大根の甘酢和え	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 油、 ☆じゃがいも 、 いとこんにやく、ごま油	牛乳、くきわかめ、花かつお、 ぶた肉、とうふ、さつまあげ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ほししいたけ、青な、だいこん、 きゅうり	597	23.6
25	水	そぼろごはん 魚のごまみそ焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、でんぷん	牛乳、とりひき肉、めばる、白みそ、 もずく、とうふ、 たまご	しょうが、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	602	29.9
26	木	【鉄分強化】 冷やしきつねうどん 大豆とポテトのフライ くだもの	○	れいとううどん 、油、 じゃがいも、でんぷん、あげ油、 さとう	牛乳、とり肉、だいず、なまわかめ	にんじん、キャベツ、きゅうり、 青な、 パレンシアオレンジ	614	24.5
27	金	きなこトースト ほうれん草のクリーム煮 コールスローサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 白すりごま 、さとう、 油、じゃがいも、 ごむぎこ 、 バター	牛乳、とり肉、きなこ、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、つぶコーン、きゅうり	594	21.0
30	月	ごはん 魚のしょうゆ焼 ごまあえ にらたま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 でんぷん	牛乳、さけ、とり肉、とうふ、 たまご	青な、にんじん、長ねぎ、キャベツ、 もやし、えのきだけ、にら	577	28.3

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、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。
★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	550	613	691	22.9	25.3	28.2
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