

令和8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	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) フルーツジュレ	○	こめ、むぎ、油、ごま油、でんぷん	牛乳、ぶた肉、とり肉、豆腐、たまご	長ねぎ、ピーマン、はくさい、キムチ、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、つぶコーン、しょうが、三種果実のまぜまぜゼリー缶(黄桃・和梨・みかん)、みかん缶	606	22.8
2火	じゃこ梅のごはん 筑前煮 カリカリ揚げのサラダ	○	こめ、むぎ、白ごま、こんにゃく、じゃがいも、油、さとう、ごま油	牛乳、ちりめんじゃこ、とり肉、ごうやどうふ、ダイスカット、油あげ、なまわかめ	カリカリ梅干し、梅びしお、ごぼう、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、きゅうり、もやし、キャベツ	589	23.5
3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、じゃがいも	牛乳、さかな、花かつお、とうふ、なまわかめ、白みそ、赤みそ	しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん、長ねぎ、青な	595	26.3
4木	【歯と口の健康週間】 かみかみ弁 華風あえ	○	こめ、むぎ、糸こんにゃく、油、さとう、でんぷん、白ごま、りょくとうはるさめ、ごま油	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、きゅうり、もやし	594	24.4
5金	ごまハニートースト ミネストラスープ 海藻入り大根サラダ	○	食パン、ソフトマーガリン(乳不使用)、ねりごま、白すりごま、ほちみつ、さとう、油、じゃがいも、シエルマカロニ、でんぷん	牛乳、とり肉、ベーコン、大豆、たまご、かいそうミックス	セロリー、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、キャベツ、だいこん、つぶコーン	613	24.2
8月	【鉄分強化献立】 ◆チリビーンズライス バジルドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、ぶたひき肉、だいず	しょうが、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、きゅうり、つぶコーン	608	23.7
9火	ごはん 魚の香りソース 野菜の甘辛あえ ごまみそけんちん汁	○	こめ、むぎ、でんぷん、こむぎご、あげ油、さとう、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、油、白すりごま	牛乳、さかな、とり肉、とうふ、赤みそ、白みそ	りんご、にんにく、長ねぎ、しそ葉、もやし、青な、にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう	659	27.4
10水	中華弁 揚げごぼうのパリパリサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、でんぷん、ごま油、あげ油、さとう	牛乳、むきえび、いか、ぶた肉	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、チンゲンサイ、エリンギ、しょうが、ごぼう、もやし、きゅうり、青な、くだもの	596	22.2
11木	ごはん ひじきふりかけ 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、じゃがいも、油	牛乳、芽ひじき、花かつお、とりひき肉、たまご、油あげ、とうふ、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、えのきだけ	618	26.8
12金	カレーミートドック コーンチャウダー くだもの	○	コッペパン、油、じゃがいも、こむぎご、バター	牛乳、ぶたひき肉、大豆、ピザチーズ、とり肉、ちょうりよう牛乳、とうにゅう、生クリーム	にんじん、玉ねぎ、セロリー、つぶコーン、クリームコーン、くだもの	670	29.1
15月	四川豆腐弁 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉、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、玉ねぎ、長ねぎ、にら、キャベツ、つぶコーン、きゅうり	649	27.7
16火	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、ピーフン、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、黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	599	21.3
17水	豚肉のしぐれごはん ししゃもの南蛮やき もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、白ごま、でんぷん	牛乳、ぶた肉、赤甘みそ、ししゃも、とり肉、とうふ、もずく、たまご	にんじん、ごぼう、きゅうり、しょうが、長ねぎ、だいこん、青な	588	30.7
18木	冷やしきつねうどん 抹茶ケーキ	○	れいとううどん、油、こむぎご、バター、さとう、粉砂糖	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、ちょうりよう牛乳、たまご、生クリーム	にんじん、きゅうり、キャベツ、青な	593	23.3
19金	ショートニングパン 魚のフライ 鶏肉とキャベツのスープ	○	ショートニングパン、こむぎご、パン粉、あげ油、さとう、油、じゃがいも、マカロニ	牛乳、さかな、たまご、とり肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、エリンギ	668	30.7
22月	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、でんぷん	牛乳、さかな、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、にんじん、きゅうり、ほししいたけ、玉ねぎ、青な	603	29.6
23火	ブルコギ弁 ごまドレッシングサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、油、りょくとうはるさめ、さとう、ごま油、でんぷん、ねりごま、白ごま	牛乳、ぶた肉	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、つぶコーン、くだもの	591	21.5
24水	【板橋ふれあい農園会給食】 かみかみわかめごはん ☆板橋産じゃがいもの塩バター肉じゃが 切り干し大根入りサラダ	○	こめ、むぎ、白ごま、油、じゃがいも、糸こんにゃく、さとう、バター	牛乳、たきこみわかめ、かわかむわかめ、ぶた肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん	589	20.7
25木	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの	○	ちゅうかめん、白すりごま、じゃがいも、油、でんぷん、ごま油、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、白みそ、だいず、あおさ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、つぶコーン、長ねぎ、青な、くだもの	622	26.1
26金	きなこトースト ほうれんそうのクリーム煮 ツナサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン(乳不使用)、さとう、油、じゃがいも、バター、こむぎご、ごま油	牛乳、きなこ、とり肉、ちょうりよう牛乳、とうにゅう、ツナ揚げ	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	619	22.9
29月	スパゲッティミートソース ポテトのチーズ焼き	○	スパゲッティ、油、こむぎご、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、レンズ豆、粉チーズ、ベーコン、ピザチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリー、ポイルトマト、トマトピューレ	601	26.4
30火	カラフルピラフ 魚のバーベキューソースかけ 洋風たまごスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、マカロニ、でんぷん	牛乳、ベーコン、むきえび、さかな、とり肉、たまご	にんじん、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、つぶコーン、ピーマン、りんご、長ねぎ、しょうが、青な	636	30.5

毎月19日は食育の日です

※物資の納入状況や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	551	614	692	23.2	25.7	28.7
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