

令和8年6月分献立表

板橋区立高島第六小学校

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 ◆大豆とポテトのフライ くだもの(パイン缶)	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油、 あけ油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、なまわかめ、だいず、	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、 パイン	627	28.2
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、米粉マカロニ、 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 さばの韓国風焼き 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、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	613	29.8
4木	【歯と口の健康週間】 かみかみ丼 パンサンスウ 青菜とわかめのスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 白ごま 、りょうとうはるさめ、ごま油	牛乳、ぶた肉、油あげ、赤みそ、乾燥わかめ	人じん、ピーマン、たけのこ水に、ごぼう、 糸こんにゃく、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 コーン、もやし、ほししいたけ、長ねぎ、青な、 しょうが	614	26.4
5金	開校記念日(かいこうきねんび)						
8月	ナシゴレン ビーフンスープ ポテトのチーズ焼き	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、 ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、 ピザチーズ	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、 くだもの	616	31.5
9火	ごはん めばる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、あけ油、 さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな、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	645	26.9
10水	ホイコーロー丼 菁稈菜のスープ フルーツミックス	○	こめ、おしむぎ、油、でんぶん、ごま油、 さとう	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉	にんにく、しょうが、人じん、玉ねぎ、 キャベツ、長ねぎ、ピーマン、干しいたけ、 白さい、チンゲンサイ、 パイン 、 おうとう 、 みかん	601	21.5
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 くだもの(甘夏)	○	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、 くだもの	605	23.9
12金	ツナドック コーンシチュー くだもの(冷凍みかん)	○	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、 くだもの	641	24.9
15月	ワカメ入りきつねうどん ししやもの天ぷら くだもの(河内晩柑)	○	れいとううどん 、油、 こむぎこ	牛乳、鶏肉、油揚げ、乾燥わかめ、ししやも、 たまご 、 あおさ	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、玉ねぎ、 くだもの	627	31.5
16火	ごはん 四川豆腐 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、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	675	30.2
17水	ごはん ひじきふりかけ ますの風味焼き きやべつのおひたし 臭汁	○	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、 とうふ、だいず、白みそ、赤みそ	生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、 大こん、人じん、青な	633	31.6
18木	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) きな粉豆乳蒸しパン	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、 こむぎこ 、さとう、 バター	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 たまご 、とうにゅう、 きなこ	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、 くだもの	622	24.3
19金	黒砂糖パン シルバーのバジル焼き 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、こめ マカロニ 、 でんぶん	牛乳、さかな、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、つぶコーン、 キャベツ、マッシュルーム、パセリ	602	30.6
22月	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの(メロン)	○	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 こむぎこ 、 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、 マッシュルーム、トマトジュース、 トマトピューレ、パセリ、きゅうり、 つぶコーン、キャベツ、 くだもの	618	25.0
23火	【板橋ふれあい農園会給食】 ごはん 筒太ふりかけ ☆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、 しゃががいも 、 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、人じん、たけのこ 水、糸こんにゃく、きやいんげん、きゅうり、 キャベツ	594	25.4
24水	ひよこライス さわらのパ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、さかな、 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	610	28.9
25木	ブルコギ丼 切干大根入りサラダ くだもの(小玉スイカ)	○	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、 くだもの	598	22.6
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、ベーコン、 ひよこ豆、 ブレンヨーグルト	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	586	21.8
29月	振替休業日(ふりかえきゅうぎょうび)						
30火	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼(大豆入り) じゃこ入り野菜のごまだれ くだもの	○	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	598	24.4

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、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	553	617	695	24.0	26.6	29.7
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