

# 6月分献立表



2026.5.29

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質脂質	コメント
1月	<b>5月30日(土)の運動会 振替休業日</b>					
2(火)	ゴボウ入りピラフ 牛乳 チーズ入りスペイン風オムレツ ミネストローネ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン チーズ 鶏ひき肉 鶏肉	米 じゃがいも 油 オリーブ油 マカロニ	人参 赤パプリカ 生姜 ごぼう 玉葱 にんにく かぶ	833kcal 37.5g 31.7g	今日は語呂合わせで「オムレツ(0602)の日」です。
3(水)	中華丼 牛乳 中華風卵スープ 果物	牛乳 豚肉 いか 鶏卵 鶏肉	米 でんぷん 油	人参 青梗菜 玉葱 きゃべつ 長葱	720kcal 29.0g 16.4g	運動会予備日なので、万が一のために、盛り付けがラクな献立にしました。
4(木)	かみかみわかめご飯 牛乳 アジとシシャモの南蛮漬け 蓮根と小松菜の胡麻和え 呉汁	牛乳 アジ シシャモ 豆腐 豚肉 油揚げ 大豆	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油 白ごま	人参 小松菜 長葱 れんこん	785kcal 35.1g 24.6g	今日から虫歯予防週間です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。
5(金)	シャージャータン 牛乳 わかめスープ いろいろごまがらめ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 大豆 チリメンジャコ 生わかめ	中華麺 砂糖 油 さつまいも でんぷん	小松菜 かぼちゃ 生姜 にんにく きゅうり もやし	800kcal 39.6g 32.3g	シャージャータンは、中国発祥の肉味噌を絡めて食べる麺料理で、日本や韓国でも独自にアレンジされています。
8(月)	ハジツモト-スト&ガーリック-スト 牛乳 きゃべつのクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン はちみつ 油 小麦粉 砂糖 バター オリーブ油	人参 小松菜 玉葱 きゃべつ にんにく	721kcal 23.0g 38.0g	はちみつは、効率よく栄養が吸収されるため、疲労回復に役立つといわれています。
9(火)	麦ご飯 ジャポ-マ-ふりかけ 牛乳 生揚げの味噌煮 果物	牛乳 豚肉 生揚げ チリメンジャコ	米 麦 砂糖 ごま油 油 白ごま	ピーマン 人参 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸 たけのこ	739kcal 30.8g 22.8g	ピーマンは横に切るより、縦に沿って縦に切るほうが苦みが抑えられます。
10(水)	焼きうどん 牛乳 胡麻汁 草団子	牛乳 豚肉 いか かつお節	うどん じゃがいも 白玉粉 砂糖 油 小麦粉 白ごま	さやいんげん 人参 ほうれん草 小松菜 生姜 玉葱 きゃべつ	731kcal 31.8g 18.9g	焼きうどんは福岡県北九州市が発祥と言われています。
11(木)	梅ご飯 牛乳 揚げ大豆の酢豚風 きゅうりの中華漬け	牛乳 大豆 豚肉 うずら卵	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん	人参 ピーマン 玉葱 きゅうり 干し椎茸 梅干し 生姜	782kcal 29.7g 23.1g	今日は暦で「入梅」です。梅の実がなるところで、梅の漢字が使われています。
12(金)	チキンカレー 牛乳 パリパリ海藻サラダ 角切りりんごヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 わかめ 朱とさか 青とさか	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ワンタン皮	玉葱 人参 きゅうり きゃべつ にんにく 生姜 りんご缶	824kcal 23.4g 26.3g	鶏肉の一大産地でもある九州では、カレーの肉に鶏肉を使うことが多いです。
15(月)	生姜ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き 団子汁 小松菜とひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖 小麦粉 里芋 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 にんにく 長葱 大根 ごぼう	781kcal 30.0g 22.5g	今日は「生姜の日」です。昔、6月15日の感謝の祭りで、生姜が神様への供え物だったそうです。
16(火)	麦ご飯 牛乳 魚の南部揚げ 切干大根のオスター-ス炒め 味噌けんちん汁	牛乳 タラ 鶏卵 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油	人参 小松菜 もやし 大根 ごぼう 長葱	763kcal 33.5g 21.6g	南部地方(岩手県と青森県にまたがる地域)がゴマの産地であることから、ゴマを使った料理に南部という名がついています。
17(水)	あんかけ炒飯 牛乳 中華スープ マセドアンサラダ	牛乳 いか むきえび 豚肉 ロースハム	米 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油 白ごま 油	人参 ピーマン 長葱 きくらげ もやし きゅうり きゃべつ	737kcal 28.8g 18.8g	マセドアンはフランス語で、さいの目切りを意味します。
18(木)	ピザトースト 牛乳 スープ煮 アサリのカリッとサラダ	牛乳 チーズ ベーコン アサリ ウィンナー	パン じゃがいも 米粉 油 砂糖 白ごま でんぷん	にんにく 玉葱 セロリ きゃべつ きゅうり 小松菜	752kcal 34.8g 33.7g	アサリは鉄分が豊富な食材で特に貧血予防に効果的です。
19(金)	しゃあしゃあ 牛乳 ささみのレモン漬け フルーツみつ豆	牛乳 大豆 鶏ささみ えんどう豆 鶏卵 白竹輪 豆腐	米 白玉ふ 砂糖 でんぷん 油	ごぼう 干し椎茸 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 人参	835kcal 36.2g 17.6g	しゃあしゃあは愛媛県の郷土料理で、シャシャッと食べることができる料理です。
22(月)	菜飯 牛乳 筑前煮 シシャモの二色ごま焼き 野菜の辛子和え	牛乳 シシャモ 鶏肉 さつま揚げ	米 小麦粉 油 白ごま 黒ごま さつまいも ごま油	さやいんげん 人参 ごぼう もやし れんこん 小松菜	789kcal 34.1g 22.3g	筑前煮は、福岡県筑前地方発祥の伝統的な煮物料理です。
23(火)	スパゲティミートソース 牛乳 ポテトポター-ジュ ブルーベリーパンケーキ	牛乳 ベーコン 鶏卵 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 マッシュルーム水煮 冷凍ブルーベリー	860kcal 36.9g 29.8g	ブルーベリーはミネラルを豊富に含むスーパーフードで、旬は6月から8月です。
24(水)	<b>期末考査1日目</b>					
25(木)	<b>期末考査2日目</b>					
26(金)	ルーローハン 牛乳 卵スープ さつまいもボール	牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ	米 麦 砂糖 油 さつまいも 白玉粉	小松菜 生姜 玉葱 干し椎茸 にんにく	783kcal 29.6g 22.0g	さつまいもボールは台湾のお菓子で「ディークウアー-チョウ」と呼ばれています。
29(月)	麦ご飯 ひじきとツナの佃煮 牛乳 サバの塩焼き 豚汁 ゴボウのカリカリサラダ	牛乳 ツナ サバ 豚肉 豆腐 ひじき	米 麦 砂糖 油 白ごま はちみつ じゃがいも	人参 オクラ ごぼう 大根 長葱 パセリ	839kcal 30.8g 35.0g	ゴボウの栄養素には食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムなどが含まれています。
30(火)	大豆とじゃこのかき揚げ丼 発酵乳 和風サラダ 味噌汁	発酵乳 大豆 鶏卵 豆腐 チリメンジャコ	米 さつまいも 油 小麦粉 砂糖 白ごま	人参 玉葱 きゅうり きゃべつ	783kcal 26.6g 17.3g	2026年上半年期終了です。下半期も元気に過ごせるようにしっかり食べましょう。



高温多湿は食中毒菌が大好きだっちゃん！  
手はしっかり洗うっちゃん！

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校6月平均	782Kcal	31.6g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g