

令和8年 6月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
1	月	ご飯 韓国のり風ふりかけ チャプチェ 韓国風肉じゃが	★牛乳, もみ海苔, 豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 三 温糖, ★白ごま, 炒 め油, 普通春雨 (乾), じゃがいも, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, たけのこ水煮, 干し椎 茸, 白菜キムチ, 青菜, 糸こんにゃく, 玉葱, さ やいんげん	785 28.1 18.7	<p>6/4～6/10 は「歯と口 の健康週 間」です！ よく噛んで 食べること を意識す るっちい！</p>  <p>6/11は 暦の上での梅雨 入りを示す入梅！ 給食の見た目でも 季節を感じて ください♪</p>
2	火	かきたまうどん お浸し みそポテト	★牛乳, 鶏肉, ★油 揚げ, ★たまご, 白 みそ(辛)	うどん, ひまわり 油, 炒め油, でんぷ ん, 砂糖, じゃがい も, 薄力粉, 揚げ油	人参, 玉葱, 干し椎茸, 長葱, 青菜, もやし, キャベツ	774 31.2 27.4	
3	水	鶏ごぼうピラフ 魚の黄金焼き オニドレサラダ 果物	★牛乳, 鶏肉, ベー コン, ★メルルーサ, 白 みそ(甘)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★ バター, マヨネーズ (卵不使用), ひま わり油, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, ごぼう, しめじ, 粒コー ン缶, 長葱, さやいんげ ん, キャベツ, きゅう り, 玉葱, ★メロン	808 30.2 31.4	
4	木	ココアパン 豆腐のミートソースグラタン ひよこ豆と野菜のスープ 果物	★牛乳, ★冷凍豆 腐, 豚ひき肉, ★大 豆ミート, ★ピザ チーズ, 鶏肉, ひよ こ豆	★ココアパン, 炒め 油, 薄力粉, ルー用 油, ★バター, 赤ざ らめ, じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマトピューレ, キャ ベツ, ★さくらんぼ	787 35.7 28.9	
5	金	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃもの二色揚げ 油揚げとじゃがいもの 味噌汁	★牛乳, 鶏ひき肉, ★高野豆腐, ★し しゃも(生干し), ★ たまご, 青のり, ★ 油揚げ, 白みそ (辛), 赤みそ (辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂 糖, 薄力粉, 揚げ油, じゃがいも	生姜, 人参, さやいんげ ん, 青菜, えのきたけ, 長葱	785 33.8 23.0	
8	月	ピザトースト パンプキンポタージュ 海藻サラダ	★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, 鶏 肉, ★調理用牛乳, 海藻ミックス	★食パン, 炒め油, ★バター, ルー用 油, 薄力粉, 砂糖, ひ まわり油, ごま油	にんにく, 玉葱, マッ シュルーム水煮, ピーマ ン, トマトピューレ, か ぼちゃ, 人参, クリーム コーン缶, キャベツ, 粒 コーン缶	775 29.0 31.5	
9	火	カレーピラフ ミネストラスープ カミカミサラダ 白ごまプリン	★牛乳, 鶏肉, 豚 肉, 白いんげん, ★ さきいか, アガー, ★調理用牛乳	学校給食用無洗米, 炒め油, ★バター, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ★生クリー ム, ★練りごま	にんにく, 人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, ピーマン, ボイルトマ ト, キャベツ, きゅうり	796 28.6 25.6	
10	水	ご飯 チキンチキンごぼう はりはり漬け すまし汁	★牛乳, 鶏肉, 刻み 昆布, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 砂 糖	ごぼう, ★枝豆, 切干し 大根, きゅうり, 人参, えのきたけ, 長葱, 青菜	789 31.8 25.7	
11	木	梅若ご飯 魚の味噌漬け焼き さつま汁 あじさいゼリー	★牛乳, 炊き込みわ かめ, ★さば, 白みそ (甘), 鶏肉, ★豆 腐, 赤みそ(辛), 白 みそ(辛), ★カル ピス, 粉寒天, ア ガー, 寒天(缶)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, ★白 すりごま, 炒め油, さつまいも	カリカリ梅干し, 人参, 大根, 長葱, 青菜, ぶど うジュース	791 31.2 20.3	
12	金	塩バターラーメン きゅうりの香り漬け キャラメルポテト	★牛乳, 豚肉, ★な ると	中華めん, ごま油, 炒め油, ★バター, さつまいも, 揚げ 油, グラニュー糖, ★アーモンドパウ ダー	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 白菜, もやし, 長 葱, 粒コーン缶, きゅう り	777 27.0 24.3	

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考	
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
15	月	豚肉とたけのこのおこわ じゃがいものそぼろ煮 アーモンドじゃこ 果物	★牛乳, 豚肉, ★油 揚げ, 鶏ひき肉, ★ ちりめんじゃこ	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 砂 糖, 炒め油, じゃが いも, でんぷん, ★ アーモンド細切り	人参, 干し椎茸, ごぼ う, たけのこ水煮, 糸こ んにやく, 玉葱, さやい んげん, ★冷凍みかん	801 33.6 24.1	【鉄強化献立】 この日は、鉄分が 4.3mg含まれて います! 今年度初の 定期考査 です! 最終日である 3日目は 給食が あります!	
16	火	わかめご飯 あじフライ ごま和え けんちん汁	★牛乳, 炊き込み わかめ, ★あじ, ★ たまご, 鶏肉, ★油 揚げ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, 生 パン粉, ソフトパン 粉, 揚げ油, 砂糖, ★ 練りごま, ★白すり ごま, 炒め油, じゃ がいも	キャベツ, もやし, 青 菜, ごぼう, 人参, 大根, こんにやく, えのきた け, 長葱	776 33.1 21.3		
17	水	定期考査1日目	×					
18	木	定期考査2日目	×					
19	金	【定期考査3日目】 変わり親子丼 おなか昆布和え 果物	★牛乳, 鶏肉, ★高 野豆腐, ★たまご, 刻み昆布, ロース ハム, 糸かつお節	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でん ぷん, ひまわり油	玉葱, 人参, さやいんげ ん, キャベツ, 粒コーン 缶, きゅうり, ★メロン	775 31.9 26.0		
22	月	ご飯 いかのかりんとう揚げ 野菜の甘酢和え 豚汁	★牛乳, ★いか, 豚 肉, ★豆腐, 白みそ (辛), 赤みそ (辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 砂 糖, 炒め油, じゃが いも	生姜, キャベツ, 青菜, もやし, 人参, ごぼう, 大根, こんにやく, 長葱	780 36.0 15.6		
23	火	スパゲティあけぼのソース フレンチサラダ カステラ	★牛乳, 豚肉, ベー コン, ★むきえび, ★ピザチーズ, ★ たまご, ★調理用 牛乳	スパゲティ, ひまわ り油, 炒め油, 薄力 粉, ★バター, ルー 用油, ★生クリー ム, 砂糖, 油	玉葱, 人参, 粒コーン 缶, きゅうり, キャベツ	816 32.2 31.5		
24	水	キムチチャーハン ワンタンスープ ばんさんすう みかんゼリー	★牛乳, 豚肉, 鶏 肉, ロースハム, 粉 寒天, 豚, ゼラチン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ウェーブワンタン, ごま油, 緑豆春雨 (乾), ひまわり油, 砂糖	人参, 白菜キムチ, ピー マン, もやし, 玉葱, 長 葱, 青菜, 生姜, きゅう り, 粒コーン缶, オレン ジジュース, ★みかん 缶	775 27.6 21.5		
25	木	フレンチトースト チリコンカン 糸寒天入りサラダ	★牛乳, ★調理用 牛乳, ★たまご, ベーコン, 豚ひき 肉, ★大豆, 糸寒天	★食パン, 砂糖, ★ バター, 粉砂糖, 炒 め油, じゃがいも, 薄力粉, ルー用油, 赤ざらめ, ひまわり 油	にんにく, セロリー, 玉 葱, 人参, トマトピュー レ, キャベツ, きゅうり	780 32.2 31.9		
26	金	青椒肉絲丼 野菜の中華ドレッシングサラダ 板橋区産ポテトと大豆の ガーリックフライ	★牛乳, 豚肉, 生わ かめ, ★大豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂 糖, ごま油, でんぷ ん, じゃがいも, 揚 げ油	生姜, にんにく, たけの こ水煮, 人参, 玉葱, ピーマン, キャベツ, 青 菜, もやし	788 33.4 21.5		26日は、「板橋 ふれあい農園会 給食」です! 板橋区産の じゃがいもを 使用します!
29	月	バジルフランス 白身魚のラタトゥイユ添え ヌイユスープ	★牛乳, ★メル ルーサ, ベーコン, 豚肉	★ソフトフランス パン, ソフトマーガ リン, でんぷん, 薄 力粉, 揚げ油, 炒め 油, 油, ★ヌイユ	にんにく, セロリー, 玉 葱, ピーマン, 黄パプリ カ, ボイルトマト, トマ ト, ズッキーニ, なす, 生姜, 人参, キャベツ	773 35.2 28.3		
30	火	ひじきチャーハン あんかけ卵焼き 中華スープ 果物	★牛乳, ベーコン, 豚肉, ひじき, 鶏ひ き肉, ★たまご, 鶏 肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, ごま 油, 砂糖, でんぷん	人参, 長葱, 玉葱, えの きたけ, 白菜, 青菜, ★ さくらんぼ	776 32.3 25.6		

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

6月の平均栄養価 エネルギー785kcal たんぱく質31.7g 脂質25.2g カルシウム376mg

6月の給食目標 給食時間を守り、楽しく食事をしよう