

# 令和7年度6月献立表

板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名		力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
2	月	回鍋肉丼	牛乳 春雨スープ くだもの	米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぷん,緑豆春雨(乾),ごま油	豚肉,牛乳	にんにく,生姜,人参,キャベツ,長葱,ピーマン,たけのこ水煮,干し椎茸,白菜,もやし,チンゲンサイ,くだもの	775	28.9
<b>鉄分強化献立</b>								
3	火	タンメン	牛乳 さつま芋と大豆の甘辛	中華めん,ごま油,白ごま,油,でんぷん,さつまいも,揚げ油,三温糖	牛乳,鶏肉,うずら卵水煮,大豆	にんにく,生姜,玉葱,人参,もやし,キャベツ,長葱,チンゲンサイ	743	26.7
4	水	ガパオライス	牛乳 ビーンズサラダ おかしな目玉焼き	米,米粒麦,砂糖,でんぷん,ごま油,炒め油,油	鶏ひき肉,鶏肉,ひよこ豆,レンズ豆,粉寒天,調理用牛乳,牛乳	生姜,にんにく,人参,なす,ピーマン,赤ピーマン,玉葱,バジル,粒コーン缶,きゅうり,キャベツ,黄桃缶	809	27.1
5	木	ご飯	牛乳 魚のごまみそ焼き 甘酢和え じゃがいもの団子汁	米,砂糖,白ごま,練りごま,ごま油,炒め油,じゃがいも,でんぷん	魚,米みそ 甘みそ,鶏肉,牛乳	大根,人参,きゅうり,糸こんにゃく,長葱	771	31.3
6	金	二色揚げパン	牛乳 ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	黒砂糖パン,グラニュー糖,揚げ油,ミルクパン,油,ウェーブワンタン,ごま油	きな粉,豚肉,プレーンヨーグルト,牛乳	玉葱,人参,もやし,たけのこ水煮,長葱,チンゲンサイ,白菜,生姜,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	765	29.1
9	月	ハヤシライス	牛乳 フレンチサラダ くだもの	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,薄力粉,油,バター,生クリーム,砂糖	豚肉,牛乳	玉葱,人参,にんにく,セロリー,ぶなしめじ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,ブロッコリー,粒コーン缶,くだもの	866	25.8
<b>入梅メニュー</b>								
10	火	鶏肉のおろし丼	牛乳 ごまあえ のっぺい汁 梅ゼリー	米,でんぷん,揚げ油,砂糖,白ごま,練りごま,里芋	鶏肉,粉寒天,牛乳	生姜,大根,長葱,ほうれんそう,もやし,人参,ごぼう,こんにゃく	873	31.1
<b>とれたて村給食の日 ~鹿児島県さつま町産春かぼちゃ~</b>								
11	水	ガーリックフランス	牛乳 白身魚のラタトゥイユ添え 春かぼちゃのポターージュ	ソフトフランスパン,バター,でんぷん,薄力粉,揚げ油,炒め油,油,じゃがいも,小麦粉,生クリーム	魚,ベーコン,調理用牛乳,牛乳	にんにく,なす,玉葱,ズッキーニ,赤パプリカ,セロリー,ポイルトマト,かぼちゃ,クリームコーン缶,パセリ	756	32.3
12	木	バンバンジー麺	牛乳 青のりビーンズポテト くだもの	蒸し中華めん,ごま油,砂糖,練りごま,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	鶏若鶏肉ささ身,大豆,あおさ(素干し),牛乳	人参,小松菜,もやし,きゅうり,生姜,長葱,くだもの	859	35.2
13	金	子ぎつねごはん	牛乳 きのこの卵焼き ごまだれ汁	米,砂糖,炒め油,じゃがいも,白ごま,練りごま	油揚げ,刻みのみり,豚ひき肉,たまご,豚肉,豆腐,米みそ 甘みそ,牛乳	生姜,人参,玉葱,にんにく,えのきたけ,干し椎茸,ぶなしめじ,ごぼう,大根	796	33.8
16	月	西湖豆腐丼	牛乳 中華サラダ 豆乳花	米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん,緑豆春雨(乾),ごま油,生クリーム,黒砂糖	牛乳,豚ひき肉,豆腐,海草ミックス,アガー,豆乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,長葱,トマト,にら,きゅうり,もやし	805	30.3
17	火	ご飯	牛乳 鶏の梅みそ焼き 大豆入りきんぴら 田舎汁	米,砂糖,ごま油,三温糖,炒め油,じゃがいも	鶏もも肉,米みそ 赤色辛みそ,大豆,鶏肉,油揚げ,牛乳	梅びしお,こんにゃく,ごぼう,人参,さやいんげん,大根,こんにゃく,長葱,水菜	806	35.2
<b>日本の郷土料理 ~埼玉県~</b>								
23	月	かてめし	牛乳 ゼリーフライ 長ねぎと白菜のみそ汁	米,米粒麦,炒め油,砂糖,じゃがいも,薄力粉,ソフトパン粉,揚げ油	油揚げ,おから,調理用牛乳,豆腐,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ,牛乳	人参,ごぼう,干すいき,糸こんにゃく,干し椎茸,さやいんげん,玉葱,長葱,白菜,小松菜	723	20.6
24	火	ハムピラフ	牛乳 魚のチーズフライ パイザンヌスープ	米,バター,炒め油,薄力粉,ソフトパン粉,揚げ油	ローズハム,白身魚,たまご,粉チーズ,鶏肉,ベーコン,ひよこ豆,牛乳	玉葱,人参,パセリ,にんにく,キャベツ,大根,小松菜,セロリー	838	36.7
<b>とれたて村給食の日 ~板橋区産じゃがいも~</b>								
25	水	板橋区産じゃが芋の カレーライス	ショア サイダーポンチ	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,薄力粉,バター,油	豚肉,ピザチーズ	玉葱,生姜,にんにく,人参,ポイルトマト,りんご,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	758	18.1
26	木	冷やし ごまだれうどん	牛乳 天ぷら くだもの	うどん,白ごま,練りごま,はちみつ,砂糖,薄力粉,でんぷん,揚げ油	鶏肉,焼き竹輪,牛乳	もやし,人参,粒コーン缶,キャベツ,さやいんげん,かぼちゃ,くだもの	780	28.5
<b>世界の料理 ~アメリカ~</b>								
27	金	ホットドック	牛乳 フレンチフライ マンハッタンチャウダー	コッパパン,砂糖,炒め油,じゃがいも,揚げ油,油,ジェルマカロニ	ウィンナー,あさり,ほたてがい,ベーコン,鶏肉,大豆,牛乳	キャベツ,にんにく,玉葱,人参,ズッキーニ,ポイルトマト	718	30.6
30	月	ツナ人参ご飯	牛乳 鶏肉の照り焼き 具だくさんみそ汁	米,米粒麦,炒め油,三温糖,白ごま,砂糖,油,じゃがいも	牛乳,ツナ油漬,鶏もも肉,豚肉,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	人参,生姜,にんにく,玉葱,青菜	762	34.0

**6月は食育月間です!**

食べることは心身ともに健康な生活を送る上での基本です。  
今月はあらためて、ふだん何気なく食べている食事の大切さに目を向けてみましょう。



**6月の目標：給食時間を守り、楽しく食事をしよう!**

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
板橋区中学校給食摂取基準	789	30
	★772~888	26.9~41.5

\*天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。  
★日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、板橋区学校給食接種基準の運用を見直しております。