

令和8年 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	
1	月	コーンごはん	牛乳	ぎせい豆腐 石狩汁	米,米粒麦,炒め油,三温糖, でんぷん,じゃがいも	絞り豆腐,豚ひき肉,ひじ ぎ,たまご,さけ,豆腐,米 みそ 淡色辛みそ,牛乳	粒コーン缶,さやいんげ ん,人参,長葱,玉葱,大根, こんにゃく	786	35.2
2	火	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	809	30.3
3	水	手作りプルコギパン	牛乳	中華スープ くだもの	強力粉,三温糖,バター,炒 め油,じゃがいも,でんぷ ん,マヨネーズ,油,緑豆春 雨(乾),ごま油	調理用牛乳,豚肉,ピザ チーズ,牛乳	玉葱,にら,生姜,にんにく, 唐辛子,人参,干し椎茸,粒 コーン缶,さやいんげん, くだもの	723	33.8
4	木	ご飯	牛乳	鶏の梅味噌焼き 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
5	金	バンバンジー麺	牛乳	青のりピーズポテト くだもの	ラーメン,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 おさこ,牛乳	人参,小松菜,もやし,きゅ うり,生姜,長葱,みかん	765	37.1
8	月	ハムピラフ	牛乳	白身魚のチーズフライ 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	ロースハム,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
9	火	子ぎつねご飯	牛乳	きのご卵焼き 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	797	33.9
10	水	フレンチトースト	牛乳	鶏肉と大豆のトマト煮 くだもの	食パン,砂糖,バター,炒め 油,じゃがいも	調理用牛乳,たまご,鶏肉, 大豆,牛乳	にんにく,セロリー,玉葱, 人参,トマトピューレ,ポ イルトマト,パセリ,くだ もの	781	41.4
入梅メニュー									
11	木	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
日本の郷土料理 ~埼玉県~									
12	金	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,豆乳,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	725	20.8
15	月	五目ラーメン	牛乳	大豆とポテトのフライ くだもの	ラーメン,ごま油,炒め油, 砂糖,でんぷん,じゃがい も,揚げ油	牛乳,豚肉,いか,むきえび, 生わかめ,うずら卵水煮, 米みそ 赤色辛みそ,大豆	生姜,にんにく,人参,もや し,玉葱,青菜,粒コーン缶, くだもの	723	39.0
16	火	ご飯	牛乳	魚のごまみそ焼き 甘酢和え じゃが芋のだんご汁	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
鉄分強化献立									
22	月	変わり親子丼	牛乳	野菜のからし和え くだもの	米,米粒麦,砂糖,でんぷん, ごま油	牛乳,鶏肉,高野豆腐,たま ご	玉葱,人参,さやいんげん, もやし,青菜,生姜,くだも の	745	30.9
23	火	鶏肉とキャベツの ねぎ塩丼	牛乳	じゃが芋のみそ汁 くだもの	米,米粒麦,ごま油,でんぷ ん,じゃがいも	牛乳,鶏肉,米みそ 淡色辛 みそ,米みそ 赤色辛みそ	玉葱,人参,キャベツ,もや し,長葱,にんにく,生姜,小 松菜,くだもの	750	27.3
24	水	ガーリックフランス	牛乳	白身魚のラタトゥイユ添え 春力ポチャのポタージュ	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
とれたて村給食の日 ~板橋区産じゃがいも~									
25	木	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,バナナ,黄 桃缶,パイン缶,みかん缶	759	18.1
26	金	いなかうどん	牛乳	莖わかめサラダ 大学芋	うどん,油,炒め油,里芋,白 ごま,砂糖,ごま油,さつま いも,揚げ油,水あめ,黒ご ま	豚肉,油揚げ,米みそ 赤色 辛みそ,米みそ 淡色辛 みそ,くぎわかめ,牛乳	生姜,玉葱,人参,大根,こ んにゃく,小松菜,長葱,キャ ベツ,粒コーン缶	862	28.6
29	月	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ フルーツポンチ	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,黄桃缶,パイン缶,みか ん缶	900	25.8
30	火	ご飯	牛乳	魚の南蛮漬け ハリハリ漬け せんべい汁	米,でんぷん,薄力粉,揚げ 油,砂糖,汁用かやくせん べい,炒め油	魚,刻み昆布,鶏肉,牛乳	長葱,切干し大根,きゅう り,人参,ごぼう,ぶなしめ じ	844	32.1

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)
	790	32
板橋区中学校給食摂取基準	★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。