



# 令和7年度 6月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	
2	月		運動会振替休業日						
3	火	○	●開校記念日ニュー 赤飯	鶏肉の照り焼き みそ汁 フルーツポンチ	★牛乳、ささげ、鶏もも肉、 油揚げ、白みそ(辛)、 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、もち米、 黒ごま、砂糖、じゃがいも	生姜、にんにく、大根、玉葱、人参、 ごぼう、青菜、りんご(缶詰)、 黄桃缶、みかん缶	799 kcal 30.3 g 20.6 g	
4	水	○	●歯と口の健康週間 セサミトースト	ポークビーンズ 伊豆諸島産の糸寒天入りサザン	★牛乳、豚肉、大豆、糸寒天、 生わかめ	★食パン、★ソフトマーガリン、 グラニュー糖、白すりごま、 練りごま、炒め油、じゃがいも、油、 ★バター、薄力粉、赤ざらめ、砂糖	セロリー、人参、玉葱、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、キャベツ、 粒コーン缶	798 kcal 29.9 g 40.5 g	
5	木	○	かきたまうどん	スパイシーポテトビーンズ くだもの(美生柑)	★牛乳、鶏肉、油揚げ、 生わかめ、★たまご、大豆	うどん、油、炒め油、でんぶん、 揚げ油、じゃがいも	たけのこ水煮、長葱、玉葱、 きくらげ、人参、青菜、★美生柑	793 kcal 36.4 g 33.1 g	
6	金	○	ゆかりごはん	ししやもの南蛮焼き 野菜といかのうま煮	★牛乳、★ししやも、鶏肉、 高野豆腐ダイスカット、いか	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 油、じゃがいも、でんぶん	ゆかり、長葱、こんにやく、人参、 たけのこ水煮、干し椎茸、玉葱、 さやいんげん	761 kcal 39.9 g 20.0 g	
9	月	○	スパゲッティ ナポリタン	フレンチサラダ スイートポテト	★牛乳、豚肉、ウィンナー、 ★調理用牛乳	スパゲッティ、油、炒め油、 ★バター、砂糖、さつまいも、 ★生クリーム、はちみつ	にんにく、人参、玉葱、 マッシュルーム水煮、ピーマン、 トマトピューレ、粒コーン缶、 キャベツ、きゅうり	849 kcal 27.5 g 29.1 g	
10	火	○	●入梅メニュー 梅若ごはん	鶏肉入り卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁 くだもの(冷凍みかん)	★牛乳、炊き込みわかめ、 鶏ひき肉、★たまご、豚肉、 油揚げ、白みそ(辛)、★豆乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 じゃがいも、油、でんぶん	カリカリ梅干し、玉葱、人参、 ごぼう、大根、青菜、★冷凍みかん	781 kcal 32.6 g 23.8 g	
11	水	○	Soy(ソイ)ドッグ	シーフードチャウダー	★牛乳、大豆ミート、豚ひき肉、 ★ピザチーズ、★むきえび、 いか、ベーコン、★調理用牛乳	★ショートニングパン、炒め油、 じゃがいも、薄力粉、油、★バター	にんにく、玉葱、 マッシュルーム水煮、ピーマン、 人参、青菜	753 kcal 35.7 g 35.0 g	
12	木	○	豚キムチ丼	トック入り卵スープ	★牛乳、豚肉、生わかめ、 ★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 ごま油、砂糖、でんぶん、白ごま、 炒め油、トック	にんにく、生姜、白菜キムチ、 玉葱、人参、にら、長葱、もやし、 白菜、チンゲンサイ、★メロン	774 kcal 30.2 g 19.1 g	
13	金	○	●とれたて村給食 ポテトピラフ	たらのプロバンス風 ★さつま町産かぼちゃ入りスープ	★牛乳、ロースハム、★たら、 ベーコン	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、じゃがいも、揚げ油、 炒め油、薄力粉、油	玉葱、にんにく、ポイルトマト、 ★トマトペースト、人参、キャベツ、 ★かぼちゃ、青菜	787 kcal 30.6 g 27.9 g	
16	月	○	●鉄分強化メニュー ◆変わり親子丼	ちくわ入りサラダ くだもの(すいか)	★牛乳、鶏肉、 高野豆腐ダイスカット、 ★たまご、★焼き竹輪	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 でんぶん、白ごま、ごま油	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、 きゅうり、粒コーン缶、もやし、 ★すいか	790 kcal 32.7 g 23.5 g	
17	火	○	●食育の日メニュー 麦ごはん	ピリ辛ふりかけ 八丈島産マダマダのごま味噌焼き 野菜のからし和え すまし汁	★牛乳、刻みのり、メジマグロ、 白みそ(甘)、鶏肉、油揚げ、 生わかめ	学校給食用無洗米、押麦、ごま油、 砂糖、白すりごま、白ごま、炒め油	にんにく、もやし、青菜、人参、生姜、 大根、えのきたけ	761 kcal 34.0 g 25.1 g	
18	水	○	きなこトースト	レンズ豆のスープ フルーツヨーグルト	★牛乳、きな粉、レンズ豆、 豚肉、ベーコン、 ★プレーンヨーグルト	★食パン、★ソフトマーガリン、 グラニュー糖、油、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、 ポイルトマト、トマトピューレ、 黄桃缶、みかん缶、りんご(缶詰)	769 kcal 28.7 g 29.1 g	
19	木	○	みそラーメン	芋けんぴ	★牛乳、豚ひき肉、生わかめ、 赤みそ(辛)、白みそ(辛)、 赤みそ(甘)、白みそ(甘)	中華めん、ごま油、油、でんぶん、 白ごま、白すりごま、さつまいも、 揚げ油、砂糖、水あめ、黒ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、 白菜、粒コーン缶、きくらげ、長葱、 青菜	782 kcal 25.0 g 22.5 g	
20	金	○	ごぼうと大豆のドライカレー	ツナサラダ	★牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、 ツナ油漬	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、ソフトマーガリン、油、 砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、ごぼう、 ピーマン、ポイルトマト、 マッシュルーム水煮、きゅうり、 キャベツ、粒コーン缶	763 kcal 30.6 g 24.9 g	
23	月	○	ご飯	家常豆腐 中華サラダ	★牛乳、冷凍生揚げ、豚肉、 赤みそ(辛)、生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 炒め油、でんぶん、ごま油、 緑豆春雨(乾)、白ごま	生姜、キャベツ、玉葱、人参、 たけのこ水煮、干し椎茸、 チンゲンサイ、きゅうり、 粒コーン缶、もやし	765 kcal 30.0 g 23.7 g	
24	火	○	こぎつねご飯	さばのしょうが風味焼き もずく入りかきたま汁	★牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 ★さば、もずく、★たまご	学校給食用無洗米、もち米、 米粒麦、炒め油、三温糖、白ごま、 砂糖、でんぶん	人参、ごぼう、生姜、長葱、大根、 白菜、青菜	753 kcal 36.3 g 26.9 g	
25	水	○	ナチョスドッグ	きゃべつのクリームスープ くだもの(さくらんぼ)	★牛乳、豚ひき肉、 ★ピザチーズ、鶏肉、 ★調理用牛乳、★豆乳	★コッパン、油、薄力粉、 炒め油、じゃがいも、★バター	玉葱、人参、にんにく、キャベツ、 青菜、★さくらんぼ	753 kcal 31.7 g 33.2 g	
26	木	○	五目ご飯	マトウダイの塩麴焼き 利休汁	★牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、 ★マトウダイ、豚肉、 白みそ(辛)	学校給食用無洗米、もち米、 炒め油、砂糖、じゃがいも、 練りごま	たけのこ水煮、ごぼう、人参、 干し椎茸、さやいんげん、大根、青菜	765 kcal 36.3 g 25.7 g	
27	金	○	●ふれあい農園会給食 ブルコギ丼	★板橋区産じゃが芋の さいころサラダ	★牛乳、豚肉、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、でんぶん、ごま油、 白ごま、★じゃがいも、油	玉葱、人参、もやし、にら、★りんご、 生姜、にんにく、粒コーン缶、 きゅうり	776 kcal 29.5 g 21.7 g	
30	月	○	●リクエスト給食 高菜チャーハン	ワンタンスープ リクエストデザート(セレクト)	★牛乳、豚肉、鶏ひき肉、 ★アイスクリーム(乳・卵)、 ★フローズンヨーグルト(乳)、 ★みかんシャーベット(柑橘)	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、ごま油、油、 ウェーブワンタン	高菜漬、人参、長葱、玉葱、もやし、 チンゲンサイ、生姜	757 kcal 27.9 g 23.0 g	

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎6月は、「食育月間」です。東京都の食材を多く使用しています。17日は、「食育の日メニュー」です。

◎6月3日は、「開校記念日メニュー」です。今年、開校42周年です。

◎6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では「かみかみ週間」としてよくかんで食べることができる食材を給食に取り入れています。

◎6月9日～13日は、「残菜調査週間」です。食べ残しを減らすことを意識しましょう。

◎6月10日は「入梅メニュー」、6月16日は「◆鉄分強化メニュー」です。

◎6月13日は、「★とれたて村給食」です。鹿児島県さつま町から「春かぼちゃ」が届きます。

◎6月27日は、「★ふれあい農園会給食」です。板橋区の農家の方が作った「じゃが芋」が届きます。

◎給食委員でリクエスト給食のアンケートを行いました。6月30日は、全校リクエスト・デザートの第1位「アイス」が出ます。

※アイスは3種類から選択するため、アレルギー対応はございません。



	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月平均	783	33.0
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5