



令和8年度 6月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価		
				《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 (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月	運動会振替休業日							
2	火	鶏ひき肉のドライカレー じゃがいもサラダ フルーツミックス	○	★牛乳、鶏ひき肉	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、薄力粉、★バター、じゃがいも、砂糖、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、ポイルトマト、マッシュルーム水煮、きゅうり、粒コーン缶、りんご缶、みかん缶	773	27.1	
3	水	【リクエスト給食】 きな粉揚げパン レンズ豆のスープ ツナサラダ	○	★牛乳、★きな粉、レンズ豆、鶏肉、生わかめ、★ツナ油漬	★ミルクパン、揚げ油、砂糖、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、青菜、キャベツ、生姜	762	32.3	
4	木	ご飯 骨太ふりかけ アスパラ入り卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	★牛乳、刻み昆布 乾燥、★ちりめんじゃこ、★花かつお、鶏ひき肉、★たまご、鶏肉、★油揚げ、★白みそ(辛)、★豆乳	学校給食用無洗米、米粒麦、白ごま、砂糖、じゃがいも、油、でんぶん	玉葱、人参、グリーンアスパラ、ごぼう、大根、青菜	758	34.4	
5	金	鶏肉と大豆の中華丼 パンサンスウ くだもの(オレンジ)	○	★牛乳、鶏肉、★大豆、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぶん、緑豆春雨(乾)、ごま油、白ごま	生姜、人参、白菜、たけのこ水煮、長葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、★オレンジ	762	27.2	
8	月	【入梅献立】 梅若ご飯 鶏肉の照り焼き カリカリ油揚げのサラダ かきたま汁	○	★牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉、★油揚げ、生わかめ、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、油、白玉麩、でんぶん	カリカリ梅干し、生姜、にんにく、きゅうり、キャベツ、人参、えのきたけ、大根、玉葱	576	32.0	
9	火	かおりご飯 ニギスのから揚げ 生揚げと玉ねぎの旨煮	○	★牛乳、★ニギス、鶏肉、★冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、白ごま、薄力粉、でんぶん、揚げ油、炒め油、砂糖	かおり、生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮、こんにやく、冷凍グリーンピース	806	35.5	
10	水	【鉄分強化献立】 そばろサンド きゃべつのクリームスープ くだもの(黄桃)	○	★牛乳、鶏ひき肉、レンズ豆、★ピザチーズ、鶏肉、★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	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、青菜、黄桃缶	781	30.7	
11	木	キムチチャーハン 鮭の香味焼き 中華風コーンスープ	○	★牛乳、★豚肉、鮭、★白みそ(辛)、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、ごま油、でんぶん	玉葱、人参、白菜キムチ、ピーマン、生姜、にんにく、長葱、大根、青菜、クリームコーン缶、粒コーン缶	759	37.2	
12	金	スパゲッティナポリタン イタリアンドレッシングサラダ 抹茶ケーキ	○	★牛乳、★豚肉、★ウィンナー、★調理用牛乳、★たまご	スパゲッティ、油、炒め油、★バター、砂糖、薄力粉、★生クリーム	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、キャベツ、きゅうり	783	29.2	
15	月	ご飯 家常豆腐 中華サラダ	○	★牛乳、★冷凍生揚げ、鶏肉、★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	761	27.6	
16	火	あぶたま丼 吉野汁 くだもの(メロン)	○	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、★たまご、★白ちくわ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぶん	玉葱、エリンギ、冷凍グリーンピース、人参、こんにやく、白菜、長葱、青菜、★メロン	757	29.2	
17	水	ポテトピラフ ふかのマスタード焼き マカロニスープ	○	★牛乳、鶏肉、★ふか、鶏ひき肉	学校給食用無洗米、米粒麦、★バター、じゃがいも、炒め油、白ごま、ABCマカロニ	玉葱、人参、キャベツ、青菜	759	34.3	
18	木	みそラーメン スティックスウィートポテト	○	★牛乳、鶏ひき肉、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、水あめ、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜、粒コーン缶、きくらげ、長葱、青菜	766	24.4	
19	金	ナチョスドッグ コーンチャウダー フルーツポンチ	○	★牛乳、鶏ひき肉、★ピザチーズ、鶏肉、★調理用牛乳、寒天(缶)	★コッペパン、油、オリーブ油、薄力粉、じゃがいも、炒め油、★バター、砂糖	玉葱、人参、にんにく、セロリー、粒コーン缶、マッシュルーム水煮、青菜、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	803	29.1	
22	月	チキンライス 赤魚の一味焼き ワンタンスープ	○	★牛乳、鶏肉、★赤魚、鶏ひき肉	学校給食用無洗米、米粒麦、★バター、炒め油、砂糖、ごま油、ウェーブワンタン	にんにく、セロリー、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、生姜、青菜	787	34.5	
23	火	【とれたて村給食】 かきたまうどん 板橋区産じゃが芋のツナチーズ焼き	○	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、★たまご、★ツナ油漬、★調理用牛乳、★ピザチーズ	うどん、油、炒め油、でんぶん、じゃがいも	たけのこ水煮、長葱、玉葱、きくらげ、人参、青菜	767	34.8	
24	水	セサミトースト ビーンズシチュー コーンサラダ	○	★牛乳、鶏肉、白いんげん	★無塩食パン、★バター、油、グラニュー糖、白すりごま、練りごま、炒め油、じゃがいも、赤ざらめ、薄力粉、砂糖	玉葱、人参、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	784	27.3	
25	木	キャベツ入りプルコギ丼 丸ごとわかめスープ くだもの(さくらんぼ)	○	★牛乳、★豚肉、★赤みそ(辛)、鶏肉、くきわかめ、生わかめ、めかぶわかめ	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	玉葱、人参、キャベツ、にら、★りんご、生姜、にんにく、たけのこ水煮、えのきたけ、★さくらんぼ	764	30.5	
26	金	七穀ゆかりご飯 さばの塩麹焼き 具だくさんみそ汁 くだもの(冷凍みかん)	○	★牛乳、★さば、★油揚げ、★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、七穀、じゃがいも	ゆかり、人参、玉葱、白菜、青菜、★冷凍みかん	766	32.1	
29	月	豚キムチ丼 じゃがいものオープン焼き 黄桃ヨーグルト	○	★牛乳、★豚肉、★プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、砂糖、でんぶん、白ごま、じゃがいも、油	にんにく、生姜、白菜キムチ、白菜、玉葱、人参、にら、長葱、黄桃缶	756	26.6	
30	火	こぎつねご飯 あじのしょうが風味焼き みそ汁	○	★牛乳、鶏ひき肉、★油揚げ、★あじ、★豆腐、★赤みそ(辛)、★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、もち米(無洗米)、米粒麦、炒め油、三温糖、白ごま、砂糖	人参、ごぼう、生姜、長葱、大根、玉葱、青菜	762	36.5	

かみかみ週間

残食調査週間

※ 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。

◎給食委員でリクエスト給食のアンケートを行いました。3日は、全校リクエスト・主食の第1位「きな粉揚げパン」が出ます。

◎6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。「かみかみ週間」として、給食では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。

◎8日は「入梅献立」として梅を使っています。

◎10日は「鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で、レンズ豆を使っています。

◎6月22日～26日は「残食調査週間」です。食べ残しを減らすことを意識しましょう。

◎23日は「ふれあい農園会給食」です。板橋区の農家の方が育てた「じゃが芋」が届きます。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平均	772	32.8
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4