

令和7年

## 6月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

| Monday<br>月                                    | Tuesday<br>火                                                                                                                                                                                                                                      | Wednesday<br>水                                                                                                                                | Thursday<br>木                                                           | Friday<br>金                                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 2日                                             | 3日                                                                                                                                                                                                                                                | 4日                                                                                                                                            | 5日                                                                      | 6日                                                                      |
| むぎ<br>麦ごはん<br>ほねふと<br>骨太ふりかけ<br>あんかけ卵焼き<br>みそ汁 | ☆☆☆ 運動会 ☆☆☆<br>天候の関係で6/3に変更になりました<br>ブルコギ丼<br>はるさめ<br>春雨スープ<br>れいとう<br>冷凍みかん                                                                                                                                                                      | ＜かみかみメニュー(虫歯予防デー)＞<br>きんぴらごはん<br>かみかみ和え<br>いも団子汁                                                                                              | やさい<br>野菜たっぷりタンメン<br>キャラメルアーモンド'ポテト                                     | ミルクパン<br>たらのムニエルレモンソース<br>ミネストローネスープ                                    |
| ＜歯と口の健康週間 (6/4～6/10)＞ よくかんで食べましょう！             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                         |                                                                         |
| 9日                                             | 10日                                                                                                                                                                                                                                               | 11日                                                                                                                                           | 12日                                                                     | 13日                                                                     |
| わかめときびのごはん<br>野菜のうま煮<br>メロン                    | ＜とれたて村給食＞<br>～鹿児島県さつま町産 春かぼちゃ～<br>チキンピラフ<br>鹿児島県さつま町産<br>春かぼちゃ入りサラダ<br>あおな<br>青菜とわかめのスープ                                                                                                                                                          | ＜入梅メニュー＞<br>いわしの蒲焼き丼<br>うめ<br>梅おかか和え<br>あまなつ<br>甘夏                                                                                            | ＜鉄分強化献立＞<br>レンズ豆入りドライカレー<br>いか入り海藻サラダ<br>オレンジゼリー<br>鉄強化キャラクター<br>「鉄ちゃん」 | くろざとう<br>黒砂糖パン<br>豆腐のミートグラタン<br>ハニーサラダ                                  |
| ＜歯と口の健康週間＞ 板橋区残菜調査期間 (6/9～6/13) 残さずおいしくいただきます！ |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                         |                                                                         |
| 16日                                            | 17日                                                                                                                                                                                                                                               | 18日                                                                                                                                           | 19日                                                                     | 20日                                                                     |
| ぶたにく<br>豚肉のしぐれごはん<br>ほっけの一夜干し<br>かきたま汁         | スタミナサラダうどん<br>いももち                                                                                                                                                                                                                                | 期末考査1日目<br>(給食はありません)<br>                                                                                                                     | 期末考査2日目<br>(給食はありません)<br>                                               | 期末考査3日目<br>ぶたにく<br>豚肉とキムチのごはん<br>たまご<br>卵としめじのスープ<br>かくぎ<br>角切りりんごヨーグルト |
| 23日                                            | 24日                                                                                                                                                                                                                                               | 25日                                                                                                                                           | 26日                                                                     | 27日 B時程                                                                 |
| ごもく<br>五目チャーハン<br>ジャンボ揚げ餃子<br>かわち ばんかん<br>河内晩柑 | ＜板橋ふれあい農園会給食＞<br>～板橋産じゃがいも～<br>チリビーンズライス<br>きゃべつとパコーンのスープ<br>いたばしさん<br>板橋産じゃがいもの<br>オープンポテト                                                                                                                                                       | 給食×読書コラボ 第1弾！<br>＜BOOKメニュー＞<br>『ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしパンのまき』の絵本にも登場するメニュー！<br>だいこん<br>大根おろしとツナの<br>スパゲッティ<br>コールスロー<br>さつまいも蒸しパン<br>【BOOKメニュー】 | ゆかりごはん<br>さばの香味焼き<br>もずく入り卵のすまし汁<br>8年給食なし (校外学習)                       | ガーリックトースト<br>パンブキンシチュー<br>パイン缶                                          |
| 30日 B時程                                        | <div> <p>☆☆☆ 給食×読書コラボ第1弾メニュー ☆☆☆</p> <p>毎年6月は「食育月間」<br/>毎月19日は「食育の日」です</p> <p>健康で生き生きとした生活を送るために<br/>『食』について考えていきましょう！</p> <p>6月25日の「さつまいも蒸しパン」は<br/>絵本『ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしパンのまき』<br/>にも登場するメニューです。お楽しみに！！</p> <p>図書室へ<br/>Let's Go!</p> </div> |                                                                                                                                               |                                                                         |                                                                         |

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。



| 日   | 献立                                                                           | 材 料 名                                                                         |                                                            |                                                                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|     |                                                                              | 主にエネルギー<br>となるもの                                                              | 主に体の組織を<br>つくるもの                                           | 主に体の調子を<br>整えるもの                                                         |                              |
| 2月  | 麦ごはん<br>骨太ふりかけ<br>あんかけ卵焼き<br>みそ汁                                             | 牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ<br>花かつお(ソフト削り) 鶏ひき肉<br>★たまご ★豆腐 ★揚げ<br>生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ<br>(辛) | 米 押麦 白ごま 砂糖<br>じゃがいも 炒め油 でんぷん                              | 玉葱 人参 小松菜 長葱                                                             | 753 kcal<br>32.9 g<br>22.3 g |
| 3火  | ブルコギ丼<br>春雨スープ<br>冷凍みかん                                                      | 牛乳 豚肉 鶏肉 ★豆腐 生わかめ                                                             | 米 米粒麦 炒め油 三温糖 でんぷん<br>ごま油 白ごま ★緑豆<br>春雨(乾)                 | 玉葱 ★もやし にら 人参 生姜<br>にんにく だけのご水煮<br>チンゲンサイ 冷凍みかん                          | 765 kcal<br>29.0 g<br>19.4 g |
| 4水  | ＜かみかみメニュー(虫歯予防デー)＞<br>ぎんぱらごはん<br>かみかみ和え<br>いも団子汁                             | 牛乳 豚ひき肉 ★揚げ<br>★さきいか くきわかめ 豚肉<br>赤みそ(辛) 白みそ(辛)                                | 米 もち米 炒め油 ごま油 砂糖<br>白ごま じゃがいも でんぷん                         | 人参 ごぼう 糸こんにゃく 干し椎茸<br>さやいんげん 切干し大根 きゅうり<br>キャベツ 玉葱 大根 長葱 小松菜             | 754 kcal<br>28.1 g<br>20.5 g |
| 5木  | 野菜たっぷりタンメン<br>キャラメルアーモンドポテト                                                  | 牛乳 鶏肉                                                                         | 蒸し中華めん ごま油 白ごま<br>油 でんぷん さつまいも<br>揚げ油 砂糖 バター<br>★アーモンドパウダー | にんにく 生姜 玉葱 人参 ★もやし<br>キャベツ 長葱 チンゲンサイ                                     | 773 kcal<br>25.5 g<br>26.5 g |
| 6金  | ミルクパン<br>たらのムニエル レモンソース<br>ミネストローネスープ                                        | 牛乳 たら 鶏肉 ベーコン<br>白いんげん                                                        | ミルクパン 薄力粉 バター<br>油 オリーブ油 じゃがいも 炒め油<br>マカロニ                 | レモン パセリ 玉葱 人参 キャベツ<br>ポイルトマト                                             | 797 kcal<br>38.4 g<br>32.8 g |
| 9月  | わかめときびのごはん<br>野菜のうま煮<br>メロン                                                  | 牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉<br>★うすら卵水煮                                                      | 米 米粒麦 きび 白ごま<br>じゃがいも でんぷん 揚げ油<br>炒め油 砂糖                   | 人参 生姜 玉葱 干し椎茸<br>さやいんげん ★メロン                                             | 776 kcal<br>25.2 g<br>22.0 g |
| 10火 | ＜とれたて村給食(鹿児島県さつま町産 春かぼちゃ)＞<br>チキンピラフ<br>鹿児島県さつま町産 春かぼちゃ入りサラダ<br>青菜とわかめスープ    | 牛乳 鶏肉 生わかめ ★豆腐                                                                | 米 米粒麦 油 バター<br>オリーブ油 砂糖 揚げ油 でんぷん                           | 人参 玉葱 マッシュルーム水煮<br>粒コーン缶 ピーマン にんにく<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー<br>かぼちゃ えのきたけ 小松菜 | 765 kcal<br>27.5 g<br>27.6 g |
| 11水 | ＜入梅メニュー＞<br>いわしの蒲焼き丼<br>梅おかか和え<br>甘夏                                         | 牛乳 いわし開き<br>花かつお(ソフト削り)                                                       | 米 米粒麦 小麦粉 でんぷん<br>揚げ油 三温糖 白ごま                              | 生姜 きゅうり ★もやし キャベツ<br>人参 ねり梅 甘夏                                           | 760 kcal<br>28.1 g<br>20.3 g |
| 12木 | ＜鉄分強化献立＞<br>レンズ豆入りドライカレー 【鉄分強化献立】<br>いか入り海藻サラダ<br>オレンジゼリー                    | 牛乳 豚ひき肉 ★大豆ミート<br>レンズ豆 ★いか 海藻ミックス<br>粉寒天                                      | 米 米粒麦 バター 炒め油<br>砂糖 油                                      | 玉葱 人参 にんにく 生姜<br>マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ<br>オレンジジュース                         | 800 kcal<br>30.8 g<br>20.6 g |
| 13金 | 黒砂糖パン<br>豆腐のミートグラタン<br>ハニースラダ                                                | 牛乳 ★冷凍豆腐 豚ひき肉<br>★大豆ミート ピザチーズ                                                 | 黒砂糖パン 炒め油 じゃがいも<br>揚げ油 はちみつ 油                              | にんにく 玉葱 人参<br>トマトピューレ きゅうり キャベツ                                          | 767 kcal<br>31.7 g<br>33.0 g |
| 16月 | 豚肉のしぐれごはん<br>ほっけ一夜干し<br>かきたま汁                                                | 牛乳 豚ひき肉 赤みそ(甘)<br>ほっけ一夜干し 鶏肉 ★豆腐<br>生わかめ ★たまご                                 | 米 米粒麦 砂糖 白ごま でんぷん                                          | ごぼう さやいんげん 生姜 玉葱<br>人参 小松菜 長葱                                            | 761 kcal<br>38.3 g<br>24.9 g |
| 17火 | スタミナサラダうどん<br>いもち                                                            | 牛乳 豚肉                                                                         | 冷凍うどん 砂糖 油 ごま油<br>白ごま じゃがいも でんぷん<br>バター 揚げ油                | 生姜 にんにく キャベツ ★もやし<br>人参 きゅうり                                             | 754 kcal<br>29.9 g<br>25.6 g |
| 18水 | 期末考査1日目(給食はありません)                                                            |                                                                               |                                                            |                                                                          |                              |
| 19木 | 期末考査2日目(給食はありません)                                                            |                                                                               |                                                            |                                                                          |                              |
| 20金 | 豚肉とキムチのごはん<br>卵としめじのスープ<br>角切りりんごヨーグルト                                       | 牛乳 鶏肉 ベーコン ★たまご<br>プレーンヨーグルト                                                  | 米 米粒麦 油 白ごま 炒め油<br>でんぷん                                    | 人参 ごぼう さやいんげん<br>★白菜キムチ(種実除去、1リットル<br>玉葱 しめじ 小松菜 ★りんご(缶詰)                | 755 kcal<br>29.0 g<br>24.4 g |
| 23月 | 五目チャーハン<br>ジャンボ揚げ餃子<br>河内晩柑                                                  | 牛乳 焼き豚 豚肉 豚ひき肉                                                                | 米 米粒麦 油 炒め油 ごま油<br>白ごま 餃子の皮 でんぷん<br>小麦粉 揚げ油                | 人参 玉葱 長葱 キャベツ にら<br>にんにく 生姜 河内晩柑                                         | 776 kcal<br>26.8 g<br>25.0 g |
| 24火 | ＜板橋ふれあい農園会給食(板橋産 じゃがいも)＞<br>チリビーンズライス<br>きゃべつとベーコンのスープ<br>板橋産じゃがいものオープンポテト   | 牛乳 豚ひき肉 ★大豆ミート<br>★大豆 粉チーズ ベーコン                                               | 米 米粒麦 バター 炒め油<br>三温糖 赤さくらめ じゃがいも 油                         | にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参<br>マッシュルーム水煮 ポイルトマト<br>キャベツ 粒コーン缶 小松菜                  | 812 kcal<br>28.4 g<br>26.3 g |
| 25水 | ＜給食×図書コラボ第1弾! BOOKメニュー＞<br>大根おろしとツナのスパゲッティ<br>コールスロー<br>さつまいも蒸しパン [BOOKメニュー] | 牛乳 ツナ油漬 刻みのり<br>調理用牛乳 ★たまご                                                    | スパゲッティ オリーブ油<br>炒め油 三温糖 油 砂糖<br>薄力粉 生クリーム さつまいも            | 大根 だいこん葉 玉葱 キャベツ<br>人参 粒コーン缶 きゅうり                                        | 843 kcal<br>31.4 g<br>27.7 g |
| 26木 | ゆかりごはん<br>さばの香味焼き<br>もずく入り卵のすまし汁                                             | 牛乳 さば 白みそ(辛) 鶏肉<br>★豆腐 もずく(塩抜き)<br>★たまご                                       | 米 米粒麦 白ごま ごま油<br>でんぷん                                      | ゆかり 生姜 にんにく 長葱 人参<br>大根 えのきたけ 小松菜                                        | 767 kcal<br>36.8 g<br>28.5 g |
| 27金 | ガーリックトースト<br>パンブキンシチュー<br>パイン缶                                               | 牛乳 鶏肉 調理用牛乳<br>ピザチーズ                                                          | 食パン バター 炒め油 油<br>薄力粉 生クリーム                                 | にんにく パセリ 玉葱 人参<br>かぼちゃ マッシュルーム水煮<br>★パイン缶                                | 786 kcal<br>26.1 g<br>37.6 g |
| 30月 | 鶏おこわ<br>小魚(こまい)の唐揚げ<br>貝だくさんみそ汁                                              | 牛乳 鶏肉 ★揚げ 小魚<br>★豆腐 生わかめ<br>赤みそ(辛) 白みそ(辛)                                     | 米 もち米 油 三温糖 白ごま<br>でんぷん 薄力粉 揚げ油<br>じゃがいも                   | 生姜 人参 しめじ 大根 玉葱<br>えのきたけ 小松菜                                             | 764 kcal<br>33.4 g<br>26.5 g |

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★



| 区分          | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-------------|--------------|-----------|
| 6月平均        | 775          | 30.4      |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 772~888      | 25.1~44.4 |

