



Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
1日 ＜世界の料理～スペイン～＞ ＜牛乳の日＞	2日 B時程	3日	4日	5日
パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ	豚丼 たまごのみそ汁 沖縄産バイナップル	きなこ揚げパン ワンタンスープ さいころサラダ	＜かみかみメニュー(虫歯予防用)＞ 鶏ごぼうピラフ じゃこ豆サラダ フルーツヨーグルト	だいこん 大根おろしとツナの スパゲッティ グリーンサラダ ♪チョコバナナケーキ <small>IB7-1, 5組リクエスト</small>
8日 ＜鉄分強化献立＞	9日	10日	11日	12日
ごはん 鶏肉の韓国風焼き 青菜炒め あさりのスンドゥブ <small>【鉄分強化献立】</small>	チリビーンズライス 洋風卵スープ さくらんぼ	はちみつレモントースト パンプキンシチュー 枝豆入り海藻サラダ	＜入梅メニュー＞ いわしの蒲焼き丼 梅おかかあえ メロン	ビビンバ わかめスープ スイートポテト
＜歯と口の健康週間 (6/4～6/10)＞ よくかんで食べましょう！				
＜板橋区残業調査期間 (6/8～6/12)＞ 残さずおいしくいただきます！				
15日	16日	17日	18日	19日 ＜食育の日＞
♪ナン・キーマカレー ポテトとツナのサラダ おかしな目玉焼き	冷やしきつねうどん きびなごの天ぷら 土佐酢和え	期末考査1日目 (給食はありません) 	期末考査2日目 (給食はありません) 	期末考査3日目 むぎ 麦ごはん くき 荳わかめの佃煮 ほっけの一夜干し とんじる 豚汁
22日 ＜世界の料理～イギリス～＞	23日	24日 ＜板橋ふれあい農園会給食＞ ～板橋産じゃがいも～	25日	26日 ＜宮城県の郷土料理＞
黒砂糖パン ♪シェパードパイ キャベツとハーコンのスープ煮	ごはん あじフライ 千切り茹でキャベツ みそ汁	♪ジャージャー麺 ポン酢和え 板橋産ポテトフライ	わかめごはん 肉豆腐 冷凍みかん	仙台麩の卵とじ丼 いそ和え 河内晩柑 <small>8年給食なし(校外学習)</small>
29日	30日	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>「制服をステキに着こなそう!キャンペーン」</p> <p>3月に行われた「制服をステキに着こなそう!キャンペーン」の優秀クラス特典として、リクエストアンケートを実施しました。優秀クラスはIB7-1・8-1・5組でした。リクエストメニューは6、7月の献立に登場します。♪マークがリクエストメニューです。お楽しみに!!</p> </div>		
むぎ 麦ごはん てづく 手作り鮭フレーク しおにく 塩肉じゃが ごま和え	たかな 高菜チャーハン ♪ジャンボ餃子 ハンサンスウ <small>IB7-1, 8-1リクエスト</small> <small>今回の餃子は、衛生面を考慮して、生の具材ではなく、炒めた具を皮に包んで作ります。</small>	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>毎年6月は「食育月間」 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『食』について考えていきましょう!</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 たんぱく質 脂質
		主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
3月	3月に行われた「制服をステキに着ごほう!キャンペーン」の優秀クラスのクイズメニューを、6、7月に実施します。IB7-1.8-1.5組が優秀クラスでした。♪マークがクイズメニューです。お楽しみに!!				
1月	＜世界の料理～スペイン～＞＜牛乳の日＞ パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ	★牛乳 ベーコン ★いか ★むぎえび ★たまご ウィンナー ★ピザチーズ 豚肉	米 米粒麦 炒め油 ★バター じゃがいも ★生クリーム シェルマカロニ	にんにく 玉葱 人参 赤パプリカ 黄パプリカ マッシュルーム水煮 パセリ ピーマン セロリー ポイルトマト トマトピューレ	773 kcal 35.0 g 28.1 g
2月	豚丼 たまごのみそ汁 沖縄産パイナップル	★牛乳 豚肉 豚ばら肉 豆腐 生わかめ ★たまご 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 油 砂糖 白ごま でんぶん	玉葱 糸こんにゃく 長葱 人参 小松菜 ★国産パイナップル	816 kcal 36.9 g 23.3 g
3月	きなこ揚げパン ワンタンスープ さいころサラダ	★牛乳 きな粉 豚肉	★ショートニングパン 砂糖 揚げ油 油 ウェーブワンタン ごま油 じゃがいも さつまいも	玉葱 人参 もやし 干し椎茸 長葱 チンゲンサイ 生姜 きゅうり 粒コーン缶	765 kcal 29.0 g 33.2 g
4月	＜かみかみメニュー(虫歯予防用)＞ 鶏ごぼうピラフ じゃこ豆サラダ フルーツヨーグルト	★牛乳 鶏肉 ★ちりめんじゃこ 大豆 ★プレーンヨーグルト	米 米粒麦 油 ★バター 炒め油 白ごま 揚げ油 三温糖	人参 ごぼう 生姜 にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり もやし 玉葱 みかん缶 黄桃缶 ★パイナップル	769 kcal 28.4 g 27.5 g
5月	大根おろしとツナのスパゲッティ グリーンサラダ ♪チョコバナナケーキ (IB7-1.5組リクエスト)	★牛乳 ツナ油漬 刻みのり ★たまご ★調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 炒め油 油 砂糖 薄力粉 グラニュー糖 ★バター ★コーティングチョコレート 粒砂糖	大根 大根葉 玉葱 キャベツ きゅうり ブロッコリー パナナ	852 kcal 32.3 g 33.3 g
8月	＜鉄分強化献立＞＜世界の料理～韓国～ ごはん 鶏肉の韓国風焼き 青菜炒め あさりのスンドゥブ (鉄分強化献立)	★牛乳 鶏もも肉 豚肉 あさりむきみ 豆腐	米 米粒麦 砂糖 白ごま ごま油 炒め油	にんにく 生姜 長葱 小松菜 チンゲンサイ 人参 玉葱 だいずもやし 白菜キムチ(オキアミ種み除去、りんごごき)	783 kcal 36.8 g 27.5 g
9月	チリビーンズライス 洋風スープ さくらんぼ	★牛乳 豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ★粉チーズ 鶏肉 ベーコン ★たまご	米 米粒麦 ★バター 炒め油 三温糖 赤ざらめ でんぶん	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ポイルトマト 小松菜 ★さくらんぼ(国産)	801 kcal 33.3 g 25.8 g
10月	はちみつレモントースト パンブキンシチュー 枝豆入り海藻サラダ	★牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 ★ピザチーズ 海藻ミックス	★食パン はちみつ ★バター 砂糖 炒め油 油 薄力粉 ★生クリーム 白ごま ごま油	レモン 玉葱 人参 かぼちゃ マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ 粒コーン缶 枝豆	788 kcal 29.5 g 36.4 g
11月	＜入梅メニュー＞ いわしの蒲焼き丼 梅おかかあえ メロン	★牛乳 いわし開き ソフト削り	米 米粒麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 白ごま	生姜 きゅうり もやし キャベツ 人参 ねり梅 ★メロン	762 kcal 27.8 g 21.5 g
12月	ピビンバ わかめスープ スイートポテト	★牛乳 豚ひき肉 生わかめ 豆腐 ★調理用牛乳	米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 白ごま でんぶん さつまいも はちみつ ★バター ★生クリーム	生姜 にんにく 長葱 小松菜 人参 もやし 大根 玉葱 えのきだけ 万能ねぎ	848 kcal 28.6 g 27.8 g
15月	♪ナン・キーマカレー (IB7-1.8-1リクエスト) ポテトとツナのサラダ おかしな目玉焼き	★牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ★ピザチーズ ツナ油漬 粉寒天 ★調理用牛乳	★ナン 炒め油 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 セロリー 人参 玉葱 トマトピューレ ポイルトマト りんご キャベツ きゅうり 粒コーン缶 黄桃缶	755 kcal 32.8 g 31.3 g
16月	冷やしきつねうどん きびなごの天ぷら 土佐酢和え	★牛乳 油揚げ ★きびなご ★たまご ソフト削り	冷凍細うどん 砂糖 小麦粉 揚げ油	長葱 キャベツ もやし 人参 きゅうり	762 kcal 33.9 g 25.5 g
17月	期末考査1日目(給食はありません)				
18月	期末考査2日目(給食はありません)				
19月	＜食育の日＞ 麦ごはん 生わかめの佃煮 ほっけの一夜干し 豚汁	★牛乳 くきわかめ ソフト削り ほっけ一夜干し 豚ばら肉 油揚げ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 押麦 白ごま 砂糖 炒め油 じゃがいも	人参 長葱 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜	760 kcal 33.4 g 24.8 g
22月	＜世界の料理～イギリス～ 黒砂糖パン ♪シェパードパイ (IB5組リクエスト) キャベツとベーコンのスープ煮	★牛乳 ★調理用牛乳 豚ひき肉 ★ピザチーズ 鶏肉 ベーコン	★黒砂糖パン じゃがいも ★生クリーム ★バター 炒め油 小麦粉 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ポイルトマト トマトピューレ パセリ 粒コーン缶 キャベツ ブロッコリー	775 kcal 31.6 g 33.5 g
23月	ごはん あじフライ 千切り茹できゃべつ みそ汁	★牛乳 あじ開き ★たまご 鶏肉 豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 揚げ油 じゃがいも	キャベツ 大根 人参 白菜 長葱 小松菜	799 kcal 33.9 g 22.0 g
24月	＜板橋ふれあい農園会給食(板橋産じゃがいも)＞ ♪ジャージャー麺 (IB7-1.8-1リクエスト) ボン酢和え 板橋産ポテトフライ	★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ(辛) ツナ油漬 生わかめ あおさこ	蒸し中華めん 炒め油 三温糖 練りごま でんぶん ごま油 じゃがいも 揚げ油	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ水煮 なら きゅうり もやし レモン	797 kcal 36.8 g 28.6 g
25月	わかめごはん 肉豆腐 冷凍みかん	★牛乳 炊き込みわかめ 豆腐 豚ばら肉	米 米粒麦 白ごま 油 砂糖	玉葱 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 長葱 小松菜 生姜 冷凍みかん	801 kcal 29.3 g 26.7 g
26月	＜宮城県産の郷土料理＞ 仙台麺の卵とじ丼 いそ和え 河内晩柑	★牛乳 鶏肉 油揚げ ★たまご 刻みのり	米 押麦 仙台麺 砂糖 でんぶん	玉葱 人参 万能ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 河内晩柑	770 kcal 31.4 g 20.8 g
29月	麦ごはん 手作り鮭フレーク 塩肉じゃが ごま和え	★牛乳 塩ざけ 豚肉 豚ばら肉	米 押麦 油 じゃがいも 砂糖 ★バター 練りごま 白すりごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 糸こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	773 kcal 30.3 g 18.8 g
30月	高菜チャーハン ♪ジャンボ餃子 (IB7-1.8-1リクエスト) パンサンスウ	★牛乳 豚ばら肉 ★ちりめんじゃこ 豚ひき肉	米 米粒麦 炒め油 ごま油 餃子の皮 でんぶん 小麦粉 揚げ油 緑豆春雨(乾) 砂糖 白ごま	人参 高菜漬 長葱 粒コーン缶 キャベツ なら にんにく 生姜 きゅうり もやし	792 kcal 27.0 g 30.0 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	787	31.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

