

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	黒砂糖パン ポテトエッグ トマトとマカロニのスープ	○	黒砂糖パン, ジャがいも, バター, なまクリーム, 油, マカロニ	牛乳, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, たまご, ピザチーズ, とり肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, ポイルトマト	588	23.5
4	火	【歯と口の健康週間】 かむかむごはん ししゃもの南蛮やき 豚汁	○	こめ, 油, さとう, 白ごま, ジャがいも	牛乳, だいち, ひじき, ししゃも, ぶた肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	つぶコーン, にんじん, れいとうグリーンピース, 長ねぎ, ごぼう, こんにゃく, だいこん	604	28.5
5	水	ごはん さばの塩焼き ゆで野菜のり和え みそ汁	○	こめ, むぎ, さとう	牛乳, さば, のり, なまあげ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, キャベツ, もやし, 玉ねぎ, 青な	601	28.1
6	木	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの(メロン)	○	こめ, 油, 白ごま, こめこ, ごま油	牛乳, ぶた肉, とり肉, とうふ	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, だいこん, 長ねぎ, しょうが, 青な, メロン	591	23.2
7	金	ごはん みそ肉じゃが ごまあえ	○	こめ, むぎ, 油, ジャがいも, さとう, 白ごま, ねりごま	牛乳, ぶた肉, 赤みそ	玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, 青な	599	21.5
10	月	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ, 油, さとう, ビーフン, ごま油	牛乳, とり肉, むきえび, ぶた肉, とうふ, プレーンヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 赤ピーマン, ピーマン, にんにく, しょうが, チンゲンサイ, 長ねぎ, なら, おうとう, バイン, みかん	619	24.5
11	火	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 揚げじゃが入りきんぴら すまし汁	○	こめ, むぎ, バター, ジャがいも, あげ油, 油, さとう, 白ごま	牛乳, さけ, とうふ	にんじん, ごぼう, 長ねぎ, えのきたけ, 青な, もやし	597	27.6
12	水	ハニートースト チキンとコーンのクリームスープ ごまドレッシングサラダ	○	食パン, はちみつ, ソフトマーガリン, さとう, 油, ジャがいも, こむぎこ, バター, なまクリーム, ねりごま, 白ごま	牛乳, とり肉, ベーコン, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, キャベツ, きゅうり	638	21.2
13	木	磯おこわ 油揚げと青菜の煮浸し かきたま汁	○	こめ, もちごめ, さとう, でんぶん	牛乳, ひじき, とり肉, きざみこんぶ, 油あげ, れいとうなまあげ, たまご	しらたき, にんじん, 青な, キャベツ, 長ねぎ, えのきたけ	594	24.6
14	金	スパゲッティミートソース グリーンサラダ くだもの(オレンジ)	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいち, ピザチーズ	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, みずな, オレンジ	605	24.5
17	月	ごまトースト ミネストラスープ フレンチサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, はちみつ, さとう, 油, ジャがいも, でんぶん	牛乳, とり肉, ベーコン, 白いんげん, たまご	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, キャベツ, つぶコーン, きゅうり	605	24.2
18	火	じゃごごはん 切干大根の卵焼き 茎わかめのごま酢あえ	○	こめ, 白ごま, 油, ジャがいも, 白すりごま, さとう	牛乳, ちりめんじゃこ, ぶたひき肉, たまご, くきわかめ, 油あげ	きりぼしだいこん, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 青な, つぶコーン, きゅうり	595	25.7
19	水	ブルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	こめ, むぎ, 油, りょくとうはるさめ, さとう, ごま油, 白ごま, でんぶん	牛乳, ぶた肉, くきわかめ	玉ねぎ, もやし, なら, にんじん, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, つぶコーン, れいとうみかん	615	22.1
20	木	こぎつね寿司 さわらのごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ, さとう, 白ごま, ねりごま, 油, ジャがいも	牛乳, とりひき肉, 油あげ, さわら, 白みそ, ぶた肉, とうふ	にんじん, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, 青な	627	28.0
21	金	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	○	むしちゅうかめん, ごま油, 油, でんぶん, あげ油, さとう, 白ごま	牛乳, とり肉, だいち, こうやどうふ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, きくらげ, もやし, キャベツ, 長ねぎ, チンゲンサイ	617	26.8
24	月	ピザドック さっぱりポトフ くだもの(さくらんぼ)	○	コッペパン, 油, ジャがいも, マカロニ	牛乳, ベーコン, だいちミート, ピザチーズ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, しめじ, キャベツ, さくらんぼ	595	26.1
25	火	ひよこライス 白身魚のオニオンソースがけ たっぷり野菜のスープ	○	こめ, さとう, でんぶん, あげ油	牛乳, ひよこ豆, ウィンナー, ホギ, とり肉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, つぶコーン, ほししいたけ, えのきたけ, しょうが	608	24.1
26	水	ごはん ひじきふりかけ あじの風味焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, 白ごま	牛乳, ひじき, 花かつお, あじ, なまあげ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, だいこん, 玉ねぎ, えのきたけ, 青な	591	27.1
27	木	【とれたて村給食】 ☆長崎県産干し椎茸入りうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(冷凍みかん)	○	れいとううどん, 油, ジャがいも	牛乳, ぶた肉, 油あげ, ベーコン, ピザチーズ	にんじん, だいこん, 青な, 長ねぎ, キャベツ, ☆ほししいたけ, 玉ねぎ, れいとうみかん	611	26.2
28	金	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいち, 赤みそ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, なら, もやし, 青な	597	23.3

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-エド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。  
調味料および加工品については各学校で異なります。  
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。  
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入して児童生徒に提供しています。

## 6月の指導目標

- ◎給食指導：準備の前に正しい手洗いをしよう
- ◎栄養指導：骨や歯をじょうぶにしよう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
6月分平均	543	606	683	22.6	24.9	27.8
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9