

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	ひよこライス 魚のパーペキュソースがけ 野菜とたまごのスープ	牛乳	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、さかな、とり肉、たまご	にんじん、りんご、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、つぶコーン、ほししいたけ、えのきたけ、青な、しょうが	646	30.4
4	火	スパゲッティミートソース グリーンサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳	スパゲッティ、油、こむぎご、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいち、ピザチーズ、プレーンヨーグルト	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、おうとう、パイン、みかん	595	23.3
5	水	【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	牛乳	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	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、さやいんげん、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、だいこん	612	28.6
6	木	ごはん みそ肉じゃが ごまだれサラダ	牛乳	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、白すりごま	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	598	21.5
7	金	ピザドック さっぱりポトフ 冷凍みかん	牛乳	コッペパン、油、じゃがいも、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、冷凍みかん	585	25.8
10	月	ドライカレー 大根サラダ	牛乳	こめ、むぎ、さとう、油、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいち	にんにく、しょうが、セロリ、マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、つぶコーン、赤パプリカ	650	23.1
11	火	ごはん 鯖の文化焼き ゆで野菜のり和え かきたま汁	牛乳	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、さば、のり、たまご	にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、えのきたけ	599	28.4
12	水	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	牛乳	むしちゅうかめん、ごま油、油、でんぷん、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、もやし、キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ	617	26.8
13	木	こぎつね寿司 魚のごまみそ焼き けんちん汁	牛乳	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ねりごま、油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、さかな、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	677	30.9
14	金	ごまハニートースト ミネストラスープ フレンチサラダ	牛乳	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、じゃがいも、でんぷん	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
17	月	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの	牛乳	こめ、むぎ、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、くだもの	599	23.0
18	火	ジャージャン麺 野菜のからしあえ	牛乳	むしちゅうかめん、油、さとう、でんぷん、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、にら、もやし、青な	631	23.6
19	水	じゃごごはん 切干大根の卵焼き 茎わかめのごま酢あえ	乳酸菌飲料	こめ、むぎ、油、じゃがいも、白すりごま、さとう	乳酸菌飲料、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	601	25.8
20	木	ごはん ひじきふりかけ 魚の韓国風焼き みそ汁	牛乳	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、白ごま	牛乳、ひじき、花かつお、さかな、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	643	28.2
21	金	黒砂糖食パン ポテトエッグ トマトとマカロニのスープ	牛乳	黒食パン、じゃがいも、バター、なまクリーム、油、マカロニ	牛乳、ちゅうりょう牛乳、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	596	23.5
24	月	ナシゴレン ビーフンスープ みかんゼリー	牛乳	こめ、むぎ、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	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、にら	634	24.9
25	火	プルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ	牛乳	こめ、むぎ、油、りょくとうはるさめ、さとう、ごま油、白ごま、でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、りんご、しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、つぶコーン	612	21.8
26	水	ごはん 魚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	牛乳	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、あげ油、油、さとう、白ごま	牛乳、さかな、とうふ	にんじん、ごぼう、長ねぎ、えのきたけ、青な、もやし	630	26.9
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	牛乳	れいとううどん、油、じゃがいも	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	585	24.9
28	金	シナモントースト チキンとコーンのクリームスープ アーモンドサラダ	牛乳	食パン、ソフトマーガリン、さとう、油、じゃがいも、こむぎご、バター、なまクリーム、アーモンドほそぎり	牛乳、とり肉、ベーコン、ちゅうりょう牛乳、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、青な、もやし	590	20.3

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、アーモンド、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	551	615	693	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