

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	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	米, 麦, 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, ヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 赤パプリカ, ピーマン, にんにく, しょうが, チンゲンサイ, 長ねぎ, にら, おうとう , パイン , みかん	634	24.9
4	火	【歯と口の健康週間・かみかみデー】 かむかむごはん ししゃもの南蛮やき 豚汁	○	米, 麦, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, 大豆, ひじき, ししゃも, ぶた肉, とうふ, 油あげ, 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, 大根	612	28.6
5	水	ブルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ ゆでそら豆	○	米, 麦, 油, 春雨, さとう, ごま油, ごま , でんぶん	牛乳, ぶた肉, くきわかめ, そら豆	玉ねぎ, もやし, にら, にんじん, りんご , しょうが, にんにく, 大根, きゅうり, つぶコーン	596	23.7
6	木	ホットピザサンド ポトフ くだもの	○	丸パン , 油, じゃがいも	牛乳, ベーコン, 大豆ミート, チーズ , ぶた肉, ウィンナー	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, こんにゃく, しめじ, キャベツ, くだもの	622	27.3
7	金	ごはん みそ肉じゃが ごまだれサラダ	○	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, ごま	牛乳, ぶた肉, 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
10	月	【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, さとう, ごま	牛乳, とり肉, 大豆, 高野どうふ	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
11	火	ごまハニートースト ミネストラスープ フレンチサラダ	○	食パン , マーガリン, ごま , はちみつ, さとう, 油, じゃがいも, でんぶん	牛乳, とり肉, ベーコン, 白いんげん豆, たまご	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, つぶコーン, きゅうり	640	25.4
12	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	○	米, 麦, バター , じゃがいも, 油, さとう, ごま	牛乳, 魚(生鮭), とうふ	にんじん, ごぼう, 長ねぎ, えのきたけ, 青菜, もやし	630	26.9
13	木	こぎつね寿司 魚のごまみそ焼き けんちん汁	○	米, 麦, さとう, ごま , 油, じゃがいも	牛乳, とり肉, 油あげ, 魚(ます), 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, 大根, 長ねぎ, 青菜	677	30.9
14	金	ひよこライス 鶏肉のバーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	○	米, 麦, さとう, でんぶん	牛乳, ひよこ豆, ウィンナー, 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, 青菜, しょうが	646	30.4
17	月	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの	○	米, 麦, 油, ごま , 米粉, ごま油	牛乳, ぶた肉, とり肉, とうふ	にんじん, ピーマン, 白菜キムチ , 大根, 長ねぎ, しょうが, 青菜, くだもの	599	23.0
18	火	黒砂糖食パン ポテトエッグ トマトとマカロニのスープ	○	黒ざとう食パン , じゃがいも, バター , 生クリーム , 油, マカロニ	牛乳, 豆乳, たまご , 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, トマト	627	24.7
19	水	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き みそ汁	○	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま	牛乳, ひじき, 花かつお, 魚(さば), 生あげ, みそ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 大根, 玉ねぎ, えのきたけ, 青菜	616	27.8
20	木	スパゲッティミートソース グリーンサラダ	○	スパゲッティ , 油, 赤ざらめ, 小麦粉 , バター , さとう	牛乳, ぶた肉, 大豆, 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, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	595	25.5
21	金	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し かきたま汁	○	米, もち米, さとう, でんぶん	牛乳, ひじき, とり肉, こんぶ, 油あげ, 生あげ, たまご	しらたき, にんじん, 青菜, キャベツ, 長ねぎ, えのきたけ	594	25.4
24	月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ	○	米, 麦, 油, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶた肉, 大豆, 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, 青菜	595	23.3
25	火	【とれたて村給食】 ☆長崎県産干し椎茸入りうどん ポテのチーズ焼き くだもの	○	冷とうどん , 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, 油あげ, ベーコン, チーズ	にんじん, 大根, 青菜, 長ねぎ, キャベツ, ☆ほししいたけ, 玉ねぎ, くだもの	585	24.9
26	水	ごはん あじの塩焼き ゆで野菜のり和え みそ汁	○	米, 麦, さとう	牛乳, 魚(あじ), のり, 生あげ, わかめ, みそ	にんじん, キャベツ, もやし, 玉ねぎ, 青菜	598	28.4
27	木	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	○	食パン , マーガリン, さとう, 油, じゃがいも, 小麦粉 , バター , 生クリーム , アーモンド	牛乳, とり肉, ベーコン, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, キャベツ, 青菜, もやし	590	20.3
28	金	じゃこごはん 切干大根の卵焼き 茎わかめのごま酢あえ	○	米, 麦, 油, じゃがいも, ごま , さとう	牛乳, ちりめんじゃこ, ぶた肉, たまご , くきわかめ, 油あげ	切りほし大根, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 青菜, つぶコーン, きゅうり	601	25.8

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	550	614	692	22.5	24.8	27.7
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