

日曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名			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	キムチチャーハン サムゲタン風スープ メロン	○	こめ、むぎ、油、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	608	23.8
4火	【菌と口の健康週間】 かむかむごはん ししゃもの南蛮焼き 豚汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、じゃがいも	牛乳、だいず、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、こんにやく、だいこん	603	26.7
5水	じゃこごはん 和風卵焼き 切り干大根の煮物	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、ぶた肉、 たまご 、さつまあげ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 きりぼしだいこん、さやいんげん	603	25.3
6木	ごはん ソイのバターしょうゆ焼き 揚げごぼうのごまだれ すまし汁	○	こめ、むぎ、 バター 、でんぶん、 あげ油、さとう、 白ごま	牛乳、ソイ(さかな)、とうふ	ごぼう、長ねぎ、えのきたけ、 青な、もやし	668	26.4
7金	きんぴらドッグ さっぱりポトフ オレンジ	○	コッペパン 、さとう、 白ごま 、 油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、 ピザチーズ 、とり肉、 ベーコン	にんじん、ごぼう、にんにく、 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、 オレンジ	608	26.0
10月	磯おこわ 生揚げと青菜のにびたし 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、 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	602	26.1
11火	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ	○	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、だいず、 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	622	27.1
12水	ごはん さばの塩焼き のりおひたし みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも	牛乳、さば、のり、とうふ、 白みそ、赤みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 だいこん、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、青な	608	28.1
13木	ジャージャン丼 からしあえ すいか	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油	牛乳、ぶた肉、だいず、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、 すいか	631	23.6
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	○	食パン 、 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
17木	ごはん ひじきふりかけ あかうおの風味焼き 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、 あかうお、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	614	27.3
18火	スパゲッティミートソース グリーンサラダ さくらんぼ	○	スパゲッティ 、油、 赤ざらめ、 ごむぎこ 、 マーガリン 、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、みずな、 さくらんぼ	607	23.5
19水	ひよこライス 鮭のバーベキューソース たまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、 さけ、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
20木	ごはん みそ肉じゃが ごまだれサラダ	○	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、こんにやく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、 もやし、青な	609	22.7
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	○	くろざとうパン 、じゃがいも、 バター 、なまクリーム、 油、 マカロニ	牛乳、 ちょうりょう牛乳 、 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	602	24.3
24月	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツミックス	○	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、 おうとう 、 パイナップル 、 みかん	626	24.4
25火	ブルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ すいか	○	こめ、むぎ、油、 りよくとうはるさめ、さとう、 ごま油、 白ごま 、でんぶん	牛乳、ぶた肉、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、 すいか	611	21.8
26水	【とれたて村給食】 ☆長崎県産干し椎茸入りうどん じゃがいものチーズ焼き 冷凍みかん	○	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、 みかん	600	26.1
27木	こぎつね寿司 めばるのごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、めばる、 白みそ、とうふ	にんじん、さやいんげん、 ごぼう、こんにやく、だいこん、 長ねぎ、青な	663	29.3
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 イタリアンサラダ	○	食パン 、 マーガリン 、 さとう、油、じゃがいも、 ごむぎこ 、なまクリーム	牛乳、とり肉、ベーコン、 ちょうりょう牛乳 、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、きゅうり、 ブロッコリー、にんにく	612	21.7

毎月19日は食育の日です

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



※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。

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	554	617	696	23.0	25.4	28.4
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