

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	ごはん 魚の醤油焼き ゆで野菜のり じゃがいものみそ汁 くだもの	○	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、 <b>みしょうかん</b>	597	26.8
4	火	ピザドックパン さっぱりポトフ くだもの	○	<b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも、 <b>マカロニ</b>	牛乳、ベーコン、だいずミート、 <b>ピザチーズ</b> 、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、 <b>れいとうみかん</b>	596	24.5
5	水	ブルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ オレンジゼリー	○	こめ、むぎ、油、 さとう、 ごま油、 <b>白ごま</b>	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、青な、にんじん、 <b>りんご</b> 、しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり、つぶコーン、 <b>オレンジジュース</b>	596	23.5
6	木	【歯と口の健康週間】 かむかむごはん ししゃもの南蛮焼き みそけんちん汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 じゃがいも、 <b>白ごま</b> 、でんぶん	牛乳、だいず、ひじき、ししゃも、 油あげ、赤みそ、白みそ	にんじん、いとこんにやく、 さやいんげん、長ねぎ、ごぼう、 こんにやく、だいこん、青な、 はくさい	623	29.2
7	金	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、 <b>白すりごま</b>	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	595	22.9
10	月	いなり寿司風まぜごはん 魚のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、めばる、 白みそ、ぶた肉、とうふ	にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	628	29.9
11	火	ごまハニートースト ミネストローネスープ フレンチサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも、 でんぶん、 <b>シェルマカロニ</b>	牛乳、とり肉、 白いんげんまめ、 <b>たまご</b>	にんにく、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	630	24.2
12	水	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、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、 <b>すいか</b>	597	23.5
13	木	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	○	<b>むしちゅうかめん</b> 、ごま油、油、 でんぶん、あげ油、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、とり肉、だいず、 こうやどうふ、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、もやし、 はくさい、チンゲンサイ	616	25.6
14	金	わかめとじゃこのごはん 切干大根の卵焼き 茎わかめのごま酢あえ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 <b>白ごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ちりめんじゃこ、とりひき肉、 <b>たまご</b> 、くきわかめ、油あげ	きりぼしだいこん、玉ねぎ、 にんじん、もやし、青な、つぶコーン、 きゅうり	593	25.7
17	月	スパゲッティミートソース 海藻サラダ くだもの	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 <b>ピザチーズ</b> 、海藻ミックス、 いとかんてん	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ポイルトマト、キャベツ、もやし、 つぶコーン、 <b>すいか</b>	605	26.8
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	○	<b>黒砂糖食パン</b> 、じゃがいも、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b> 、油、ABCマカロニ	牛乳、ちゅうりょう牛乳、 とうにゅう、 <b>たまご</b> 、 <b>ピザチーズ</b> 、 とり肉、	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、ポイルトマト	600	24.4
19	水	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、 <b>白ごま</b> 、こめこ、 ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、ピーマン、 <b>はくさいキムチ</b> 、 だいこん、長ねぎ、しょうが、 ばんのうねぎ、 <b>メロン</b>	595	24.1
20	木	磯おこわ じゃがいものきんぴら かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぶん、 <b>白ごま</b> 、じゃがいも	牛乳、ひじき、とり肉、 いとこんにやく、油あげ、 さつまあげ、 <b>たまご</b> 、とうふ	にんじん、だいこん、 長ねぎ、さやいんげん	600	25.0
21	金	ごはん じゃこのカレーふりかけ 魚の風味焼き 大根のみそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 <b>白ごま</b>	牛乳、ちりめんじゃこ、あかうお、 油あげ、赤みそ、白みそ	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	601	29.0
24	月	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き せんぎりポテトのバリバリサラダ すまし汁	○	こめ、むぎ、 <b>バター</b> 、じゃがいも、 あげ油、油、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、ます、とうふ	きゃべつ、にんじん、きゅうり、 長ねぎ、えのきたけ、青な、もやし	592	26.4
25	火	シナモントースト チキンとコーンのクリームスープ コールスローサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、 <b>こむぎご</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b> 、	牛乳、とり肉、 <b>ちゅうりょう牛乳</b> 、とうにゅう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 つぶコーン、キャベツ、きゅうり	625	20.1
26	水	ガパオライス ビーフンスープ フルーツヨーグルトあえ	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、さとう、 ビーフン、ごま油	牛乳、とりひき肉、ぶた肉、だいず、 とうふ、 <b>フレンチヨーグルト</b>	玉ねぎ、にんじん、なす、 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、 <b>おうとう(缶)</b> 、 <b>パイン(缶)</b> 、 <b>みかん(缶)</b>	594	24.7
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	○	<b>れいとううどん</b> 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	にんじん、だいこん、青な、長ねぎ、 はくさい、☆ほししいたけ、玉ねぎ、 <b>あまなつみかん</b>	592	25.3
28	金	ひよこライス フライドフィッシュ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 でんぶん、 <b>こむぎご</b> 、オリーブ油	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、 ホキ、とり肉、 <b>たまご</b>	にんじん、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	599	28.1

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-モド、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	542	604	680	23.1	25.5	28.5
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