

令和6年 6月分献立表

板橋区立富士見台小学校

日	曜日	こ ん だ て	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 魚の塩焼き ゆで野菜海苔あえ みそ汁	牛乳 こめ むぎ さとう	牛乳 塩さば きざみ海苔 生揚げ わかめ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな	605	28.2
4	火	かむかむごはん ししゃもの南蛮焼き 豚汁	牛乳 こめ むぎ 油 さとう じゃがいも	牛乳 大豆 ひじき ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ	ホールコーン にんじん さやいんげん ねぎ ごぼう こんにやく だいこん	612	28.6
5	水	スパゲティミートソース グリーンサラダ	牛乳 スパゲティ 油 ざらめ こむぎこ パター さとう	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ	にんにく セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり 水菜	579	23.0
6	木	ピザドック さっぱりポトフ フルーツミックス	牛乳 コッペパン 油 じゃがいも さとう 白すりごま	牛乳 ベーコン 大豆加工品 ピザチーズ 鶏肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン にんじん しめじ キャベツ パイン缶 もも缶 みかん缶	593	25.7
7	金	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 こめ むぎ 油 じゃがいも さとう 白すりごま	たまねぎ 玉葱 ごぼう こんにやく にんじん たけのこ水煮 キャベツ もやし	598	21.5
10	月	こぎつねずし 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 練りごま 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ 豚肉 豆腐	にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく だいこん だいこん ねぎ こまつな	677	30.9
11	火	【鉄分強化メニュー】 タンメン 鉄ちゃんビーンズ	牛乳 蒸し中華麺 ごま油 油 でんぷん さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐	にんにく しょうが 玉葱 にんじん きくらげ もやし キャベツ ねぎ チンゲンサイ	617	26.8
12	水	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 米粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん ピーマン 白菜キムチ 大根 ねぎ しょうが こまつな すいか	597	23.2
13	木	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 練りごま 白すりごま はちみつ さとう 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 たまご	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ ホールコーン きゅうり	605	24.2
14	金	ごはん 西湖豆腐 野菜のからし和え	牛乳 こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 冷凍豆腐	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 ねぎ トマト にら もやし こまつな	611	25.3
17	月	ナンゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 こめ むぎ 油 さとう ビーフン ごま油	牛乳 鶏肉 むきえび 豚肉 豆腐 プレーンヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 赤ピーマン ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ ねぎ にら もも缶 パイン缶 みかん缶	634	24.9
18	火	プルコギ丼 くきわかめと大根のサラダ くだもの	牛乳 こめ むぎ 油 春雨 さとう ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 豚肉 くきわかめ	たまねぎ 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 ホールコーン 冷凍みかん	608	22.1
19	水	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き みそ汁	牛乳 こめ むぎ 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 ひじき かつおぶし さば 生揚げ	しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん たまねぎ えのきだけ こまつな	616	27.8
20	木	黒砂糖パン ポテトエッグ トマトとマカロニのスープ	牛乳 黒砂糖食パン 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 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン ホールトマト	588	23.5
21	金	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し かき玉汁	牛乳 こめ もちごめ さとう でんぷん	牛乳 ひじき 鶏肉 きざみ昆布 油揚げ 冷凍生揚げ たまご	しらたき にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのきだけ	594	25.4
24	月	シナモントースト チキンとコーンのクリームスープ 野菜サラダ	牛乳 食パン ソフトマーガリン さとう 油 じゃがいも こむぎこ パター 生クリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ こまつな もやし	574	19.7
25	火	ごはん 魚のバター醤油焼き 揚げじゃがり入りきんぴら すまし汁	牛乳 こめ むぎ バター じゃがいも 油 さとう 白ごま	牛乳 さわら 豆腐	にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こまつな もやし	630	26.9
26	水	じゃごご飯 切り干し大根入りたまご焼き 茎わかめのごま酢あえ	牛乳 こめ むぎ 油 じゃがいも 白すりごま さとう	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 たまご くきわかめ	切り干し大根 にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな ホールコーン きゅうり	601	25.8
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 冷凍うどん 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ ベーコン ピザチーズ	にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ ★干し椎茸 たまねぎ	554	23.7
28	金	ひよこライス 魚のバーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	牛乳 こめ むぎ でんぷん 油 さとう	牛乳 ひよこ豆 ウインナー ホキ 鶏肉 たまご	にんじん りんご にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ ホールコーン 干し椎茸 えのきだけ こまつな しょうが	693	29.0

※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。

※★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。

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



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)
5月分平均	546	609	687	22.9	25.3	28.3
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