

日	曜日	こ ン だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	五目かけうどん ポテトのチーズ焼き くだもの	○	れいとうどん 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 くだもの	585	25.0
4	火	【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	○	こめ むぎ油 さとう じゃがいも	牛乳 だいす 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 だいこん	600	28.0
5	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 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 だいこん はくさいキムチ 長ねぎ しょうが 青な くだもの	592	22.7
6	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	○	食パン はちみつ ソフトマーガリン ねりごま 白ごま さとう 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 とり肉 ベーコン だいす	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	585	23.0
7	金	ごはん 魚の塩焼き ゆで野菜のり和え かきたま汁	○	こめ むぎさとう でんぷん	牛乳 さかな のり 油あげ たまご	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	616	29.3
10	月	梅若ごはん 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 白ごま さとう	牛乳 たきこみわかめ ぶた肉 たまご くきわかめ	うめほし きりぼしだいこん しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 青な つぶコーン きゅうり	593	23.5
11	火	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛) くだもの	○	むしちゅうかめん ごま油 油 でんぷん さとう 白ごま	牛乳 とり肉 だいす こうやとうふ	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 くだもの	652	27.1
12	水	こぎつねごはん 魚のごまみそ焼き 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 さかな みそ とうふ	にんじん しょうが さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ 青な	660	31.4
13	木	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 油 じゃがいも ソフトマーガリン ごむぎこ バター なまクリーム さとう アーモンド	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 青な もやし	586	21.0
14	金	ごはん 豆腐の中華煮 ばんさんすう	○	こめ むぎ油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ 白ごま	牛乳 ぶた肉 れいとどうとうふ	しょうが にんじん ほししいたけ だけのご 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	594	24.4
17	月	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き 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 さかな なまあげ 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	610	27.4
18	火	【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 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 だいす みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だけのご 長ねぎ なら もやし 青な くだもの	631	23.6
19	水	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 白ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	玉ねぎ ごぼう こんにやく にんじん キャベツ もやし	593	20.9
20	木	ココアパン 魚のチーズ焼き マカロニ入り野菜スープ	○	ココアパン さとう 油 マカロニ	牛乳 さかな ピザチーズ とり肉 ベーコン	しょうが 玉ねぎ にんじん つぶコーン キャベツ	584	20.2
21	金	親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめ むぎさとう でんぷん 油 白ごま	牛乳 とり肉 たまご わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 青な キャベツ きゅうり もやし くだもの	640	23.4
24	月	五目あんかけ焼きそば スティックスイートポテト	○	むしちゅうかめん ごま油 油 でんぷん さつまいも 水あめ はちみつ	牛乳 いか	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのご もやし キャベツ 青な	570	20.3
25	火	開校記念日						
26	水	ごはん 魚のカレー揚げ ごま酢和え 卵のすまし汁	○	こめ むぎでんぷん こめこ 油 さとう 白ごま	牛乳 さかな わかめ とうふ たまご	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 青な	671	29.6
27	木	【とれたて村給食】 ピザドック ☆長崎県産干し椎茸入りさっぱりポトフ くだもの	○	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 ベーコン だいすミート 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 キャベツ ☆ほししいたけ くだもの	648	24.9
28	金	和風キーマカレー丼 茎わかめと大根のサラダ ゆでとうもろこし	○	こめ むぎ油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 とり肉 だいす くきわかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん つぶコーン さやいんげん だいこん きゅうり もやし とうもろこし	630	26.9

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	549	613	690	22.5	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