

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	ピザドック さっぱりポトフ	○	ショートニングパン, 油, じゃがいも, こめこマカロニ	牛乳, ベーコン, だいたミート, 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, しめじ, キャベツ	600	25.5
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, だいた, 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, こんにゃく, だいこん	615	28.5
5	水	【学校給食試食会】 じゃことわかめのごはん みそ肉じゃが 土佐酢あえ くだもの	○	こめ, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ちりめんじゃこ, ぶた肉, たきこみわかめ, 赤みそ, はなかつお	玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, きゅうり, だいこん, くだもの	629	23.8
6	木	プルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ	○	こめ, 油, ごま油, りょくとうはるさめ, 白ごま, さとう, でんぶん	牛乳, ぶた肉, くきわかめ	玉ねぎ, もやし, なら, 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	592	22.5
7	金	ごはん 切干大根の卵焼き 吉野汁 くだもの	○	こめ, 油, じゃがいも, でんぶん	牛乳, ぶたひき肉, たまご , 白ちくわ, 油あげ	きりぼしだいこん, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, 青な, 長ねぎ, はくさい, くだもの	637	24.4
10	月	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, ソフトマーガリン, はちみつ, でんぶん, さとう, 油, じゃがいも	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	621	25.0
11	火	ごはん 魚の塩焼き ゆで野菜のり和え みそ汁	○	こめ, さとう	牛乳, さかな, のり, なまあげ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, 青な	618	30.2
12	水	【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, あげ油, さとう	牛乳, ぶた肉, だいた, 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, キャベツ, 長ねぎ, チンゲンサイ	651	28.7
13	木	こぎつね寿司 魚のしょうゆこじ焼き けんちん汁	○	こめ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, とりひき肉, 油あげ, さかな, ぶた肉, とうふ	にんじん, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, 青な	654	29.7
14	金	キムチチャーハン トック入り参鶏湯風スープ くだもの	○	こめ, 油, トック, 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, くだもの	604	22.8
17	月	パインパン ポテトグラタン キャベツとレンズ豆のスープ	○	パインパン, じゃがいも, バター, なまクリーム, 油, こむぎこ, ソフトパンこ	牛乳, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, こなチーズ , とり肉, ベーコン, レンズまめ	玉ねぎ, にんじん, パセリ, しめじ, マッシュルーム, キャベツ	595	22.8
18	火	スパゲッティミートソース グリーンサラダ くだもの	○	スパゲッティ, 油, 赤ざらめ, こむぎこ, バター, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいた, ピザチーズ	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, みずな, トマトジュース, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, くだもの	595	23.3
19	水	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き みそ汁	○	こめ, 油, さとう, ごま油, 白ごま	牛乳, ひじき, さかな, とうふ, 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	610	27.2
20	木	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 糸寒天のサラダ	○	こめ, 油, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいた, 赤みそ, いとかんてん, なまわかめ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, なら, キャベツ, きゅうり	601	22.5
21	金	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し 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, れいとうなまあげ, 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	592	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 大根のからしサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, さとう, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター, なまクリーム	牛乳, とり肉, ベーコン, ちょうりよう牛乳, 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, だいこん, 赤パプリカ, きゅうり	592	19.4
25	火	【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	○	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, くだもの	591	25.0
26	水	ひよこライス 鶏肉のパーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ, 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, 青な, しょうが	648	28.3
27	木	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう すまし汁	い ジ ョ ア	こめ, エッグフリーマヨネーズ, じゃがいも, ごま油, さとう	ジョアいちご, さかな, さつまあげ, とうふ	にんじん, ごぼう, さやいんげん, とうがらし, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	602	27.2
28	金	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ, 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, プレーンヨーグルト	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, なら, パイン, みかん	632	24.9

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。

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	551	614	692	22.9	25.4	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