



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)
1	水	ブルコギ丼 ばんさんすう 河内晩柑	こめ、むぎ、油、ごま油、 白ごま 、 りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、もやし、にら、にんじん、 りんご 、しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、 かわちばんかん	610	21.9
2	木	セサミトースト チリコンカン	しよくパン 、ソフトマーガリン、 白ごま 、 グラニューとう、油、じゃがいも	牛乳、白いんげん、ぶたひき肉、ベー コン	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、ポイルトマト、パセリ、 トマトピューレ	611	24.6
3	金	【歯と口の健康週間】 かむかむごはん ししゃものピリ辛揚げ 豆乳仕立ての野菜汁	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ 、 デンプン、あげ油、さつまいも	牛乳、だいず、ひじき、ししゃも、ぶ た肉、白みそ、赤みそ、とう乳	つぶコーン、にんじん、さやいんげ ん、しょうが、にんにく、こんにゃ く、ごぼう、だいこん、はくさい、な がねぎ、あおな	624	24.1
6	月	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 華風きゅうり	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、じゃが いも、油、ごま油	牛乳、きざみこんぶ、ちりめんじゃ こ、花かつお、とり肉、こうやどうふ	ごぼう、にんじん、たけのこ、こんに ゃく、ほししいたけ、さやいんげ ん、きゅうり	596	23.5
7	火	ひよこライス 魚のロースト 卵スープ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、ひよこまめ、ウィンナー、さか な、 たまご	にんじん、パセリ、 りんご 、にんに く、ながねぎ、しそは、たまねぎ、 キャベツ、えのき、あおな、しょうが	640	29.8
8	水	チキンラーメン カルシウムビーンズ スイカ	むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 でんぷん、 バター 、あげ油	牛乳、とり肉、だいず、こうやどう ふ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、にんじん、たけ んこ、はくさい、きくらげ、 スイカ	615	27.1
9	木	ごはん のりの佃煮 魚の風味焼き 具だくさんみそ汁	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 白ごま 、 じゃがいも	牛乳、のり、さかな、赤みそ、白みそ	しょうが、にんにく、ながねぎ、とう がらし、ごぼう、にんじん、だい こん、たまねぎ、えのき、あおな	603	26.8
10	金	黒砂糖パン シェパーズパイ(イギリス料理) ヨーグルト	黒コッペパン 、じゃがいも、 生クリー ム 、 バター 、油、 こむぎこ	牛乳、 ちようりよう牛乳 、ぶたひき 肉、だいずミート、 ピザチーズ 、 ヨー グルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッ シュルーム、トマトピューレ、パセリ	625	26.2
13	月	和風キーマカレー丼 グリーンサラダ	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん	牛乳、とりひき肉、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、つぶコーン、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、みずな	605	24.0
14	火	かけきつうどん 明日葉カップケーキ	れいとううどん 、油、さとう、 バ ター 、はくきこ	牛乳、とり肉、なまわかめ、あぶらあ げ、 たまご 、 プレーンヨーグルト	たまねぎ、あおな、にんじん、きやべ つ、ながねぎ、ほししいたけ、 レモ ン 、あしたばふんまつ	621	25.2
15	水	いなり寿司風混ぜごはん 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、油あげ、ひじき、さかな、白み そ	にんじん、ほししいたけ、さやいんげ ん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、 ながねぎ、しめじ、あおな	637	27.8
16	木	中華丼 荳わかめサラダ	こめ、むぎ、油、でんぷん、ごま油、 白ごま 、さとう	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほし しいたけ、はくさい、ちんげんさい、 えりんぎ、しょうが、キャベツ、つぶ コーン	592	20.7
17	金	ツナドック ポトフ	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、じゃが いも	牛乳、ツナ、ウィンナー、ぶた肉、 ベーコン	たまねぎ、にんにく、こんにゃく、に んじん、キャベツ、さやいんげん	592	25.7
20	月	カリカリ梅ごはん 卵焼き 糸寒天のごまあえ	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがい も、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、 たまご 、いとかん てん	カリカリうめぼし、うめびしお、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 あおな	616	24.3
21	火	セルフ竜田バーガー ABCマカロニスープ	ショートニングパン 、でんぷん、あげ 油、さとう、 白ごま 、じゃがいも、 油、 ABCマカロニ	牛乳、しろみぎかな、ベーコン、ぶた 肉	レモン 、にんにく、しょうが、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	614	27.5
22	水	スパゲティあけぼのソース キャベツサラダ スイカ	スパゲティ 、油、 こむぎこ 、 バター 、 生クリーム 、 白ごま 、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 ピザチーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 スイ カ	596	23.0
23	木	あぶたま丼 海藻サラダ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 白ご ま 、油、ごま油	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ、かい そうミックス	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、 にんじん、つぶコーン	645	24.3
24	金	わかめごはん 塩肉じゃが メロン	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがい も、さとう、 バター	牛乳、たきこみわかめ、ぶた肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、いとこんにゃく、さやいんげ ん、 メロン	608	20.6
27	月	キムチチャーハン 玉米湯 スイカ	こめ、むぎ、油、 白ごま 、でんぷん	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、 たまご	にんじん、ピーマン、 はくさいキム チ 、たまねぎ、クリームコーン、つぶ コーン、ながねぎ、あおな、しょう が、 スイカ	621	23.2
28	火	肉うどん 変わり大学芋	れいとううどん 、油、さつまいも、あ げ油、さとう、でんぷん	牛乳、ぶた肉、油あげ、ひよこまめ、 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほし しいたけ、あおな	614	23.8
29	水	七穀ごはん 魚の長ネギソースかけ いも団子汁	こめ、むぎ、 ななこ 、さとう、じゃ がいも、でんぷん	牛乳、さかな、とり肉	ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、 あおな	608	26.0
30	木	【とれたて村給食】 ごはん ★最上町産トマトの西湖豆腐 野菜のからし和え	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、とりひき肉、だいず肉、れいと うどうふ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、ほししいたけ、たけのこ、なが ねぎ、★トマト、にら、もやし、あお な	619	26.1

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。
※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、
「7-モド、かまかつ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。
★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：骨や歯をしょうぶにしよう



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	22.5	24.8	27.7
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8