

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 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、 白すりごま	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし	598	21.5
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 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、さつまいも	牛乳、だいず、ひじき、ししゃも、とり肉、とうにゅう、白みそ、赤みそ	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、白菜	604	25.7
5	水	じゃこごはん 切干大根の卵焼き まわかめのあえ物	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、とりひき肉、たまご、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、青菜、つぶコーン、きゅうり	594	25.9
6	木	ピザドック チキンポトフ くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン、油、じゃがいも、	牛乳、だいずミート、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、だいこん、パセリ、 冷凍みかん	589	27.8
7	金	ごはん 鮭の塩焼き ゆで野菜のりえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな、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、青菜、えのきたけ	601	28.7
10	月	ガーリックトースト 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、さとう、油、じゃがいも、でんぶん	牛乳、とり肉、白いんげん、たまご	にんにく、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、パセリ、グリーンアスパラ、マッシュルーム水煮	598	23.7
11	火	ブルコギ丼 まわかめと大根のサラダ くだもの(冷凍パン)	○	こめ、むぎ、油、りよくとうはるさめ、さとう、ごま油、 白ごま 、でんぶん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、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、 冷凍パン	606	21.7
12	水	こぎつね寿司 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、とりひき肉、油あげ、さかな、白みそ、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、青菜	663	29.3
13	木	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	○	鉄 むしちゅうかめん、ごま油、油、でんぶん、あげ油、さとう、 白ごま	牛乳、とり肉、荒野豆腐、たまご	にんにく、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	617	26.8
14	金	ガバオライス 豆腐と卵のスープ くだもの(メロン)	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、とり肉、とうふ、 たまご	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、ズッキーニ、しめじ、青菜、 メロン	652	26.5
17	月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ	○	鉄 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、青菜	606	24.3
18	火	スパゲッティミートソース みそドレッシングサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	スパゲッティ 、油、ごま油、 ごむぎご 、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 ピザチーズ 、なまわかめ、白みそ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、青菜、もやし、 冷凍みかん	625	24.3
19	水	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、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、青菜	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	○	黒砂糖パン 、じゃがいも、 バター 、 なまクリーム 、油、 マカロニ	牛乳、ちようりよう牛乳、とうにゅう、 たまご 、 ピザチーズ 、とり肉、ツナ水煮	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト	598	25.9
21	金	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの(こだますいか)	○	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、 はくさいキムチ 、だいこん、長ねぎ、しょうが、青菜、 こだますいか	605	23.0
24	月	きなこトースト チキンのクリームスープ 春雨サラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、さとう、油、じゃがいも、 ごむぎご 、 バター 、 なまクリーム 、春雨、 白ごま	牛乳、とり肉、きなこ、ちようりよう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	603	21.4
25	火	ごはん 魚の長ネギソースかけ 揚げじゃが入りきんぴら すまし汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、あげ油、油、さとう、 白ごま	牛乳、さかな、とうふ	にんじん、ごぼう、長ねぎ、えのきたけ、青菜、もやし	629	27.1
26	水	和風キーマカレー丼 グリーンサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	牛乳、とり肉、だいず	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、さやいんげん、キャベツ、にんにく、しょうが、きゅうり、水菜	603	23.3
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(冷凍パン)	○	れいとううどん 、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、ツナ水煮、 ピザチーズ	にんじん、だいこん、青菜、長ねぎ、キャベツ、 ☆ほししいたけ 、玉ねぎ、 冷凍パン	597	26.3
28	金	ひよこライス 魚のバーベキューソースかけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、さかな、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、青菜、ほししいたけ、えのきたけ、しょうが	643	30.4

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-mond、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	612	690	23.1	25.6	28.6
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