

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	牛乳	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、こんにやく、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 豚汁	牛乳	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、だいず、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、グリーンピース、長ねぎ、ごぼう、こんにやく、だいこん	612	28.6
5	水	じゃこごはん 切干大根の卵焼き きつねうどん	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、ぶたひき肉、 たまご 、きつね、油あげ	きりぼしだいこん、にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし、青な、つぶコーン、きゅうり	601	25.8
6	木	ブルコギ丼 きつねうどん メロン	牛乳	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、きつね	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、 くだもの	612	21.8
7	金	ピザドック さっぱりポトフ 冷凍みかん	牛乳	コッペパン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ベーコン、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、しめじ、キャベツ、 くだもの	585	25.8
10	月	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳	こめ、むぎ、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、にら、 おうとう 、 パイン 、 みかん	634	24.9
11	火	ごはん あじの塩焼き ゆで野菜のりしめじ みそ汁	牛乳	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな(あじ)、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、青な	598	28.4
12	水	【鉄分強化献立】 タンメン ◆大豆とポテトのフライ	牛乳	むしちゅうかめん 、ごま油、油、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、だいず、こうやとうふ	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	600	28.4
13	木	こぎつね寿司 さばのごまみそ焼き けんちん汁	牛乳	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(さば)、白みそ、ぶた肉、とうふ	にんじん、さやいんげん、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	677	30.9
14	金	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、 ねりごま 、 白すりごま 、はちみつ、さとう、油、じゃがいも、でんぶん	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	605	24.2
17	月	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し かきたま汁	牛乳	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	594	25.4
18	火	スパゲッティミートソース グリーンサラダ メロン	ジュリア	スパゲッティ 、油、赤ざらめ、 ごむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 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、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、みずな、 くだもの	595	23.3
19	水	【鉄分強化献立】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ(すいか)	牛乳	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、青な、 くだもの	631	23.6
20	木	ごはん ひじきふりかけ 赤魚の風味焼き みそ汁	牛乳	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま	牛乳、ひじき、花かつお、さかな(あかうお)、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、青な	616	27.8
21	金	黒砂糖食パン ポテトエッグ トマトとマカロニのスープ	牛乳	黒食パン 、じゃがいも、 バター 、 なまクリーム 、油、 マカロニ	牛乳、 ちゅうりよう牛乳 、とうにゅう、 たまご 、 ピザチーズ 、とり肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、ポイルトマト	588	23.5
24	月	ひよこライス 白糸たらのパーペキューソースかけ 野菜とたまごのスープ	牛乳	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(しろいとたら)、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	646	30.4
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 フルーツミックス	牛乳	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	585	24.9
26	水	キムチチャーハン 参鶏湯スープ (さくらんぼ)	牛乳	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、青な、 くだもの	599	23.0
27	木	ごはん ますのバターしょうゆ焼き 揚げじゃがりこ すまし汁	牛乳	こめ、むぎ、 バター 、じゃがいも、あげ油、油、さとう、 白ごま	牛乳、さかな(ます)、とうふ	にんじん、ごぼう、長ねぎ、えのきたけ、青な、もやし	630	26.9
28	金	シナモントースト チキンとコーンのクリームスープ ごまドレッシングサラダ	牛乳	食パン 、ソフトマーガリン、さとう、油、じゃがいも、 ごむぎこ 、 バター 、 なまクリーム 、 練りごま 、 白ごま	牛乳、とり肉、ベーコン、 ちゅうりよう牛乳 、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、青な、もやし	598	20.3

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	547	610	688	23.0	25.5	28.5
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