



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	まごはん 八宝菜 カリパリサラダ	こめ, おしむぎ, 油, でんぷん, ワントンのかむ, さとう, あげ油	牛乳, むきえび, いか, とり肉, なまわかめ	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, チンゲンサイ, キャベツ, つぶコーン, きゅうり, だいこん, レモン	626	25.1
2	木	ツナドック ポトフ フルーツヨーグルトかけ	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, プレーンヨーグルト	玉ねぎ, にんにく, こんにやく, にんじん, キャベツ, さやいんげん, おうとう, バイン, みかん	601	25.0
3	金	【歯と口の健康週間】 かむかむごはん きびなごの磯辺揚げ 豆乳仕立ての野菜汁	こめ, むぎ, 油, さとう, こむぎこ, あげ油, さつまいも	牛乳, だいた, ひじき, きびなご, あおさこ, とり肉, 白みそ, 赤みそ, とうにゅう	つぶコーン, にんじん, さやいんげん, こんにやく, ほししいたけ, はくさい, 長ねぎ, こまつな	602	25.5
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, こんにやく, ほししいたけ, さやいんげん, きゅうり	601	24.6
7	火	ひよこライス 魚(赤魚)のロースト 香りソース 卵スープ	こめ, むぎ, さとう, でんぷん	牛乳, ひよこ豆, ウィンナー, 赤魚, たまご	にんじん, パセリ, りんご, にんにく, 長ねぎ, しそ葉, 玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ, こまつな, しょうが	632	29.2
8	水	みそラーメン カルシウムビーンズ	むしちゅうかめん, 油, 白ごま, ごま油, バター, でんぷん, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, 白みそ, だいた, こうやどうふ, ちりめんじゃこ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, きゃべつ, つぶコーン, こまつな, 長ねぎ	656	29.3
9	木	カリカリ梅ごはん 切干大根の卵焼き 糸養天のごまあえ	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, ねりごま, 白ごま, さとう	牛乳, とりひき肉, たまご, いとかんてん	カリカリうめぼし, うめびしお, きりぼしだいこん, にんにく, 長ねぎ, さやいんげん, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	601	23.7
10	金	きんぴらドッグ トマトとマカロニのスープ 美生柑	コッペパン, さとう, 白ごま, 油, マカロニ	牛乳, ピザチーズ, とり肉, ひよこ豆, たまご	にんじん, ごぼう, にんにく, 玉ねぎ, つぶコーン, ポイルトマト, パセリ, みしょうかん	619	25.7
13	月	いなり寿司風混ぜごはん 魚(メバル)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, メバル, 白みそ	にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, ごぼう, こんにやく, だいこん, 長ねぎ, しめじ, こまつな	628	27.4
14	火	関西風かけわかめうどん きな粉豆乳蒸しパン スティックパン缶	れいとううどん, 油, さとう, はくりきこ, バター	牛乳, なまわかめ, とり肉, 油あげ, きなこと, たまご, とうにゅう	にんじん, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, バイン	622	24.1
15	水	黒砂糖パン シェパードパイ(イギリス料理) 野菜スープ	黒コッペパン, じゃがいも, なまクリーム, バター, 油, こむぎこ	牛乳, ちゅうりよう牛乳, ぶたひき肉, だいた, ピザチーズ, とり肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, ポイルトマト, トマトピューレ, パセリ, にんじん, キャベツ, つぶコーン	608	24.7
16	木	あぶたま丼 ごまあえ メロン	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, ねりごま, 白ごま	牛乳, とり肉, たまご, 油あげ	玉ねぎ, さやいんげん, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, メロン	662	25.5
17	金	ごはん のりの佃煮 魚(さば)の風味焼き 真だくさんみそ汁	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 白ごま, じゃがいも	牛乳, のり, さば, 赤みそ, 白みそ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, しめじ, だいこん, 玉ねぎ, えのきたけ, こまつな	603	26.8
20	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, だいた	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, キャベツ, きゅうり, みずな	605	24.0
21	火	セルフフィッシュバーガー(パサ) チキンクリームスープ	ショートニングパン, こむぎこ, ソフトパンこ, あげ油, 油, じゃがいも, シェルマカロニ, でんぷん	牛乳, パサ, たまご, とり肉, 白いんげん, ちゅうりよう牛乳, とうにゅう	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	640	30.2
22	水	きのこスパゲッティ 海藻サラダ スイートポテト	スパゲッティ, 油, 白ごま, さとう, ごま油, さつまいも, バター, なまクリーム	牛乳, とり肉, かいそうミックス, ちゅうりよう牛乳, たまご	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, ピーマン, キャベツ, つぶコーン	606	20.3
23	木	ブルコギ丼 ばんさんすう 冷凍みかん	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, 白ごま, りょくとうはるさめ	牛乳, ぶた肉	玉ねぎ, 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, れいとうみかん	616	22.3
24	金	わかめごはん 塩肉じゃが 黄桃缶(ハーフ)	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, 玉ねぎ, にんじん, こんにやく, さやいんげん, おうとう	604	20.5
27	月	まごはん 魚(黒ムツ)の長ネギソースかけ いも団子汁	こめ, おしむぎ, さとう, じゃがいも, でんぷん	牛乳, 黒ムツ, とり肉	長ねぎ, にんじん, だいこん, ほししいたけ, こまつな	605	25.4
28	火	スタミナサラダうどん ポテトのチーズ焼き	れいとううどん, 油, さとう, 白ごま, じゃがいも	牛乳, とり肉, ベーコン, ピザチーズ	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, パセリ	608	27.2
29	水	キムチチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) 小玉スイカ	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, 玉ねぎ, クリームコーン, つぶコーン, 長ねぎ, こまつな, しょうが, ごだまスイカ	621	22.9
30	木	【とれたて村給食】 ごはん ★最上町産トマトの西洲豆腐 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, ぶたひき肉, れいとうどうふ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, 長ねぎ, ★トマト, にら, もやし, こまつな	619	26.1

毎月19日は食育の日です

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



※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、かぶ、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。

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	554	618	696	22.9	25.3	28.2
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

××××××××××××××××