

日曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱やかになる	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	黒砂糖食パン ポテトエッグ トマトとマカロニのスープ	○	黒食パン, ジャがいも, 乳不使用マーガリン, なまクリーム, 油, マカロニ	牛乳, ちょうりょう牛乳, 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	589	23.5
4火	【歯と口の健康週間】 かむかむごはん ししゃもの南蛮づけ 豚汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ジャがいも, あげ油, ごま油	牛乳, だいち, ひじき, ししゃも, ぶた肉, 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, こんにやく, だいこん, こまつな	643	27.2
5水	ごはん ピリ辛ふりかけ 豚肉とじゃがいものみそ煮 おひたし	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ジャがいも, ごま油, 白ごま	牛乳, きざみのり, ぶた肉, 花かつお, 赤みそ	にんにく, たまねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, たけのこ, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな	600	22.8
6木	スパゲッティミートソース コールスロー 黄桃缶	○	スパゲッティ, 油, こめこ, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいちミート	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ポイルトマト, トマトピューレ, つぶコーン, キャベツ, きゅうり, おうとう	609	26.3
7金	★ガーリックチャーハン もうかさめのチーズ焼き ★親子丼風スープ	○	こめ, むぎ, 油, でんぶん, さとう	牛乳, やきぶた肉, もうかさめ, ピザチーズ, たまご, とり肉, とうふ	にんじん, にんにく, 長ねぎ, たまねぎ, キャベツ, つぶコーン, みずな	604	30.5
10月	きなこあげパン チキンとコーンのクリームスープ グリーンサラダ	○	コッペパン, あげ油, さとう, 油, ジャがいも, こむぎこ, なまクリーム, 乳不使用マーガリン	牛乳, きなこ, とり肉, ベーコン, ちょうりょう牛乳, 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, きゅうり, みずな	612	21.8
11火	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ メロン	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいち, 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, なら, もやし, こまつな, メロン	631	24.3
12水	こぎつね寿司 さばのごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, ねりごま, 油, さといも, ごま油	牛乳, とりひき肉, 油あげ, さば, 白みそ, 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, こまつな	659	28.8
13木	★野菜たっぷり野菜うどん いもち	○	れいとううどん, 油, ジャがいも, でんぶん, さとう, あげ油, 乳不使用マーガリン	牛乳, ぶた肉, 油あげ, かまぼこ	にんじん, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ, うめぼし	590	23.1
14金	ゆかりごはん 塩肉じゃが ごまだれサラダ	○	こめ, むぎ, 油, ジャがいも, さとう, 白すりごま, 乳不使用マーガリン	牛乳, ぶた肉	玉ねぎ, しょうが, こんにやく, にんじん, ゆかり, キャベツ, もやし, にんにく, さやいんげん	594	21.4
17月	ごまハニートースト ミネストラスープ フレンチサラダ	○	食パン, 乳不使用マーガリン, ねりごま, 白すりごま, はちみつ, さとう, 油, ジャがいも	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	585	23.0
18火	和風キーマカレー丼 海藻サラダ さくらんぼ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 白ごま, ごま油, 油	牛乳, とりひき肉, だいち, かいそうミックス	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, つぶコーン, キャベツ, さやいんげん, さくらんぼ	651	24.6
19水	【食育の日】 ごはん のりのつくだ煮 あじの風味焼き いも団子汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 白ごま, ジャがいも, でんぶん	牛乳, のり, あじ, とり肉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, こまつな	622	26.7
20木	【鉄分強化】 タンメン ◆甘辛鉄ちゃんビーンズ	○	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, だいち, 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, もやし, キャベツ, 長ねぎ, チンゲンサイ	617	26.8
21金	麦ごはん 四川豆腐 切り干し大根のナムル	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, れいとうどうふ, なまわかめ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, なら, きりぼしだいこん, キャベツ, もやし, こまつな	631	27.0
24月	セルフフィッシュバーガー さっぱりポトフ	○	ショートニングパン, ジャがいも, ソフトパンこ, あげ油, こむぎこ, 油	牛乳, ホキ, とり肉	キャベツ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ	647	31.5
25火	わかめ入り麦ごはん 切干大根の卵焼き 呉汁	○	こめ, おしむぎ, 油, ジャがいも, 白ごま	牛乳, たきこみわかめ, ぶたひき肉, たまご, だいち, 油あげ, 白みそ, 赤みそ	きりぼしだいこん, にんにく, 玉ねぎ, ごぼう, こんにやく, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな, しめじ	629	26.5
26水	【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 冷凍みかん	○	れいとううどん, 油, ジャがいも	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, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, 玉ねぎ, 冷凍みかん	582	24.7
27木	ごはん たらのバターしょうゆ焼き 野菜のごま酢あえ かきたま汁	○	こめ, むぎ, バター, あげ油, 油, さとう, でんぶん, 白すりごま, あられふ	牛乳, たら, とうふ, 生わかめ, とり肉, たまご	にんじん, こまつな, 長ねぎ, えのきたけ, もやし, キャベツ	585	29.3
28金	ブルコギ丼 荳わかめと大根のサラダ 小玉すいか	○	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, 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, ごだますいか	614	22.1

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「えび、かに、小麦、卵、7-Eleven、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	615	693	23.2	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