



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	みそラーメン カルシウムビーンズ	むしちゅうかめん、ごま油、油、でんぷん、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、白みそ、だいず、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、はくさい、つぶコーン、青な、長ねぎ	650	29.9
2	木	ブルコギ丼 ばんさんすう くだもの	こめ、げんまい、油、さとう、ごま油、りよくとうはるさめ	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、つぶコーン、きゅうり、メロン	603	22.1
3	金	【歯と口の健康週間(6/4~6/10)】 かむかむごはん ししゃものから揚げ 豆乳仕立ての野菜汁	こめ、油、さとう、でんぷん、あげ油、さつまいも	牛乳、だいず、ひじき、ししゃも、あおさこ、ぶた肉、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、ごぼう、だいこん、はくさい、長ねぎ、青な	637	26.5
6	月	ツナドック ポトフ オレンジポンチ	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	玉ねぎ、にんにく、こんにやく、にんじん、キャベツ、おうとう、パイン、みかん、オレンジジュース	597	25.8
7	火	ひよこライス 魚のロースト 香りソース 卵スープ	こめ、さとう、でんぷん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、さけ、たまご	にんじん、バセリ、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、青な、しょうが	606	30.4
8	水	カレーライス 海藻サラダ	こめ、げんまい、じゃがいも、油、さとう、こめこ、ごま油	牛乳、ぶた肉、とうにゅう、ちょうりよう牛乳、ピザチーズ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	662	21.7
9	木	ごはん のりの佃煮 筑前煮 華風きゅうり	こめ、げんまい、さとう、じゃがいも、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、のり、とり肉、生あげ	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	598	22.1
10	金	きんぴらドッグ トマトスープ くだもの	コッペパン、さとう、白ごま、油、じゃがいも	牛乳、ピザチーズ、とり肉、ベーコン、白いんげん	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、バセリ、すいか	608	26.1
13	月	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、げんまい、さとう、白ごま、ねりごま、油、じゃがいも	牛乳、油あげ、ひじき、さば、白みそ	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こんにやく、だいこん、長ねぎ、しめじ、青な	654	27.7
14	火	関西風かけわかめうどん きな粉豆乳蒸しパン 野菜の甘酢づけ	れいとううどん、油、さとう、はくりきこ、マーガリン	牛乳、なまわかめ、ぶた肉、油あげ、きなこ、とうにゅう	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、きゅうり、だいこん	608	23.7
15	水	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの	こめ、油、ごま油、こめこ	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、とうふ、油あげ	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、玉ねぎ、だいこん、長ねぎ、しょうが、ばんのうねぎ、メロン	606	23.8
16	木	<学びのエリア献立(赤二中・成増小と共通)> 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、マーガリン、油、こめこ	牛乳、とうにゅう、ぶたひき肉、だいず、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、バセリ、にんじん、キャベツ、つぶコーン	634	26.1
17	金	カリカリ梅ごはん 切干大根の卵焼き 糸寒天のごまあえ	こめ、げんまい、油、じゃがいも、ねりごま、白ごま、さとう	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、きりぼしだいこん、にんにく、長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、青な	619	24.2
20	月	わかめごはん 塩肉じゃが くだもの	こめ、げんまい、油、じゃがいも、さとう	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、いとこんにやく、すいか	615	21.6
21	火	七穀ごはん 魚の長ネギソースかけ いも団子汁	こめ、むぎ、ななこく、さとう、じゃがいも、でんぷん	牛乳、シルバー、とり肉	長ねぎ、にんじん、だいこん、ほししいたけ、青な	608	26.0
22	水	和風スープスパゲッティ わかめサラダ スイートポテト	スパゲッティ、油、でんぷん、さとう、ごま油、さつまいも、マーガリン	牛乳、ベーコン、ぶた肉、わかめ、とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、きゅうり	609	21.9
23	木	五目あんかけご飯 コーンサラダ くだもの	こめ、おしむぎ、油、でんぷん、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、生あげ、くきわかめ	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、れいとうみかん	630	22.1
24	金	セルフフィッシュバーガー 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、でんぷん	牛乳、ふか、たまご、とり肉、白いんげん、ちょうりよう牛乳、とうにゅう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、バセリ	657	30.1
27	月	和風キーマカレー丼 せん切りポテトのバリバリサラダ	こめ、げんまい、油、さとう、でんぷん、あげ油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、パイン、キャベツ、きゅうり	650	23.1
28	火	あぶたま丼 ごまあえ くだもの	こめ、げんまい、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、キャベツ、にんじん、もやし、青な、メロン	681	27.5
29	水	スタミナうどん ポテトのチーズ焼き	れいとううどん、油、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、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、青な、玉ねぎ、バセリ	596	28.4
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、げんまい、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、青な	621	26.0

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、落花生」とそれに準じた食品のうち、「7-מוד、カヌー、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	560	625	705	22.9	25.3	28.3
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