



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	ブルコギ丼 ばんさんすう メロン	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, 白ごま, りょくとうはるさめ, でんぷん	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, メロン	610	21.9
2	木	いなり寿司風まぜごはん 鯖のごまみそ焼き 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, さわら, 白みそ	にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, しめじ, 青な	637	27.7
3	金	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, さとう, ごま油, さつまいも, バター, なまクリーム	牛乳, ぶた肉, かいそうミックス, ちょうりょう牛乳	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, ビーマン, キャベツ, つぶコーン	602	21.3
6	月	<歯と口の健康週間> かむかむごはん ししゃものスパイシー揚げ 豆乳仕立ての野菜汁	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, こむぎこ, あげ油, さつまいも	牛乳, だいず, ひじき, ししゃも, 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, にんにく, こんにゃく, ごぼう, だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	607	26.3
7	火	ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 華風きゅうり	こめ, むぎ, 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, こんにゃく, ほししいたけ, さやいんげん, きゅうり	600	24.3
8	水	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, むぎ, 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, 青な	608	23.7
9	木	みそラーメン カルシウムビーンズ すいか	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, すいか	662	28.2
10	金	きんぴらドッグ トマトとマカロニのスープ 黄桃缶	コッペパン, さとう, 白ごま, 油, マカロニ	ジョア(ブレン), ピザチーズ, とり肉, ベーコン, 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, ボイルトマト, パセリ, おとう缶	634	26.7
13	月	まぜごはん 八宝菜 さわかめサラダ	こめ, おしむぎ, 油, でんぷん, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, むきえび, いか, ぶた肉, 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	603	27.3
14	火	関西風かけわかめうどん きなご豆乳蒸しパン 冷凍みかん	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, れいとうみかん	633	24.9
15	水	七穀ごはん 赤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, あかうお, 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
16	木	黒砂糖パン シェパーズパイ 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, ちょうりょう牛乳, 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, ボイルトマト, トマトピューレ, パセリ, にんじん, キャベツ, つぶコーン	618	25.4
17	金	キムチチャーハン 玉米湯(卵とコーンのスープ) バナナ	こめ, むぎ, 油, でんぷん	牛乳, ぶた肉, とりひき肉, たまご	にんじん, ビーマン, 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, 青な, しょうが, バナナ	621	23.2
20	月	わかめごはん 塩肉じゃが メロン	こめ, むぎ, 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, こんにゃく, にんにく, さやいんげん, メロン	608	20.6
21	火	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, シェルマカロニ, でんぷん	牛乳, ホキ, たまご, とり肉, 白いんげん, 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	631	29.6
22	水	和風キーマカレー グリーンサラダ さくらんぼ	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん	牛乳, とりひき肉, だいず	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, さくらんぼ	605	24.0
23	木	あぶたま丼 ごまあえ すいか	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, れいとうグリーンピース, キャベツ, にんじん, もやし, 青な, すいか	665	25.5
24	金	<開校記念日お祝い給食> 赤飯 鶏のからあげ すまし汁(お祝いなると入り) 祝 プチたいやき	こめ, もちごめ, 黒ごま, でんぷん, あげ油	牛乳, あずき, とり肉, とうふ, なた, なまわかめ	しょうが, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	603	26.8
27	月	ひよこライス 鮭のロースト(香りソース) たまごスープ	こめ, むぎ, さとう, でんぷん	牛乳, ひよこ豆, ウィンナー, さけ, 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, 青な, しょうが	640	29.8
28	火	<とれたて村給食:トマト> ごはん 山形県最上町産トマトの西湖豆腐 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, 青な	619	26.1
29	水	ツナドック ポトフ オレンジゼリー	コッペパン, 油, じゃがいも, マヨネーズ(たまご不使用)	牛乳, ツナ, ウィンナー, ぶた肉, ベーコン	玉ねぎ, にんにく, こんにゃく, にんじん, キャベツ, さやいんげん, オレンジ果汁	592	25.1
30	木	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, 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, きゅうり, 玉ねぎ, パセリ	600	28.8

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、消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「乳び、かに、小麦、卵、乳、落花生」と、それに準じた食品のうち「アール・ド、かゆナツ、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。

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	554	618	697	23.2	25.6	28.6
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