

令和 6年 6月分献立表

板橋区立三園小学校

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	ホットチリドッグ チキンポトフ くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン 油 三温糖 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 大豆 ピザチーズ とり肉	しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ 人参 しめじ キャベツ くだもの	594	26.9
4	火	あぶたま丼 かむかむサラダ くだもの(メロン) 【歯と口の健康週間給食】	○	米 押麦 砂糖 白ごま ごま油 でんぷん 油	牛乳 とり肉 たまご 油あげ さきいか	玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ 人参 くだもの	646	25.1
5	水	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	米 押麦 油 ウェーブワンタン ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 フレンチヨーグルト	人参 ビーマン 白菜キムチ 玉ねぎ もやし 長ネギ チンゲンサイ しょうが 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	603	21.2
6	木	ピラフ 魚のチーズ焼き たまごスープ	○	米 オリーブ油 油 でんぷん	牛乳 ベーコン とり肉 魚 ピザチーズ たまご	玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン にんにく 青菜 キャベツ マッシュルーム ポイルトマト しょうが	622	30.1
7	金	七穀ごはん 骨太ふりかけ 塩肉じゃが くだもの(さくらんぼ) 【歯と口の健康週間給食】	○	米 押麦 七穀 白ごま 砂糖 油 じゃがいも バター	牛乳 きざみこんぶ ちりめんじゃこ 花かつお とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん くだもの	617	22.6
10	月	梅ちりめんごはん 魚のごまみそ焼き 豆腐のすまし汁 【歯と口の健康週間給食】	○	米 押麦 砂糖 白ごま 練りごま じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ 魚 白みそ 豆腐	カリカリ梅干し 梅びしお 長ネギ えのきたけ 青菜	602	27.9
11	火	八宝菜丼 茎わかめサラダ くだもの(メロン)	○	米 押麦 油 でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 むきえび いか ぶた肉 くきわかめ ちりめんじゃこ	ほししいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり チンゲンサイ 粒コーン缶 くだもの	603	26.2
12	水	きなこあげパン じゃがいもと豆の カレー風味スープ くだもの(さくらんぼ)	○	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも シェルマカロニ	牛乳 きな粉 とり肉 白いんげん	セロリー 玉ねぎ 人参 くだもの	597	22.5
13	木	ごまごはん ツナ入り卵焼き 大根と豆腐のみそ汁	○	米 押麦 白ごま じゃがいも 油	牛乳 ツナ たまご とり肉 油あげ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 赤ビーマン 大根 長ネギ 青菜	610	26.1
14	金	【鉄分強化献立】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ	○	むしちゅうかめん 油 ごま油 でんぷん 砂糖 白ごま	牛乳 とり肉 大豆 高野豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 長ネギ チンゲンサイ	608	26.7
17	月	和風スープパグッティ ビーンズサラダ □チーズケーキ	○	スパグッティ 油 バター でんぷん 砂糖 小麦粉 生クリーム	牛乳 とり肉 いか レンズ豆 たまご クリームチーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ネギ エリンギ しめじ 水菜 きゅうり キャベツ 青菜 レモン	609	23.9
18	火	四川豆腐丼 野菜のボン酢あえ くだもの(メロン)	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐	しょうが にんにく もやし たけのこ ほししいたけ キャベツ なら きゅうり 長ネギ 人参 レモン汁 くだもの	629	25.9
19	水	セルフ照り焼き チキンバーガー □ドラキュラスープ	○	ショートニングパン 三温糖 でんぷん じゃがいも 油 マカロニ	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんにく 人参 玉ねぎ 粒コーン缶 ポイルトマト 赤パプリカ	632	29.2
20	木	ごはん のりのつくだ煮 魚の風味焼き 呉汁	○	米 押麦 砂糖 ごま油 白ごま 油	牛乳 のり 魚 豆腐 大豆 白みそ 赤みそ	しょうが にんにく 長ネギ 唐辛子 こんにゃく 大根 人参 青菜	636	30.2
21	金	クープジュシー ソーキ汁風沖繩スープ サーターアンタギー	○	米 押麦 油 砂糖 むしちゅうかめん でんぷん 黒砂糖 薄力粉	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 調理用牛乳 たまご	こんにゃく ほししいたけ 人参 大根 長ネギ 青菜	611	17.5
24	月	あしたばパン □ポテトグラタン フレンチサラダ	○	あしたばパン 小麦粉 じゃがいも バター 油 砂糖 生クリーム ソフトパン粉	牛乳 白いんげん とり肉 調理用牛乳 粉チーズ 豆乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 ブロッコリー 粒コーン缶	589	22.8
25	火	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き □キャベツのごま酢あえ かきたま汁	○	米 押麦 バター 砂糖 白ごま でんぷん	牛乳 魚 とり肉 わかめ たまご	キャベツ 青菜 もやし 人参 玉ねぎ 大根 えのきたけ 長ネギ	641	29.8
26	水	ナシゴレン ビーフンスープ スティックバイン 【世界の料理・インドネシア】	○	米 油 砂糖 ビーフン	牛乳 とりひき肉 むきえび とり肉	玉ねぎ 人参 赤ビーマン マッシュルーム えのきたけ ビーマン にんにく もやし しょうが チンゲンサイ バイン缶 キャベツ	610	21.2
27	木	鶏ごぼうの炊き込みごはん ししゃもの二色揚げ 貝だくさんみそ汁	○	米 押麦 砂糖 小麦粉 油	牛乳 とり肉 ししゃも たまご あおのり 豆腐 油あげ 赤みそ 白みそ	ごぼう さやいんげん 人参 しょうが 大根 玉ねぎ 青菜	602	29.2
28	金	☆長崎県産ほししいたけ入り 五目かけうどん ポテトのチーズ焼き くだもの(冷凍みかん)	○	うどん 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ わかめ とりひき肉 ピザチーズ	人参 大根 青菜 長ネギ キャベツ ☆ほししいたけ 玉ねぎ くだもの	588	25.1

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。
◆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。
□本のマークは、読書週間とのコラボ給食です。

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



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	549	612	690	23.1	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