

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	ブルコギ丼 まわかめと大根のサラダ メロン	○	こめ、むぎ、油、 りよくとうはるさめ、さとう、 ごま油、 <b>白ごま</b> 、でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にんにく、 <b>りんご</b> 、しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり、つぶコーン、 <b>メロン</b>	612	21.8
4火	ごはん クロムツのもみじ焼き 揚げじゃが入りきんぴら すまし汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 マヨネーズ(卵不使用)、あげ油、油、さ とう、 <b>白ごま</b>	牛乳、クロムツ、赤みそ、とうふ	にんにく、粒コーン缶、ごぼう、長ねぎ、 えのきたけ、青な、もやし	630	26.9
5水	じゃこごはん 切干大根の卵焼き まわかめのごま酢あえ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 <b>白すりごま</b> 、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、ぶたひき肉、 <b>たまご</b> 、くきわかめ、油あげ	きりぼしだいこん、にんにく、玉ねぎ、 にんにく、もやし、青な、つぶコーン、 きゅうり	601	25.8
6木	ごまハニートースト ミネストラスープ フレンチサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも、でんぷん	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、 <b>たまご</b>	セロリー、玉ねぎ、にんにく、 ポイルトマト、キャベツ、つぶコーン、 きゅうり	605	24.2
7金	ごはん みそ肉じゃが ごまだれサラダ ミルクココア味	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、 <b>白すりごま</b> 、 ミルクココア味	牛乳、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、 にんにく、たけのこ、キャベツ、もやし	598	21.5
10月	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ 養生柑	○	こめ、むぎ、油、 <b>白ごま</b> 、こめこ、 ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ	にんにく、ピーマン、 <b>はくさいキムチ</b> 、 だいこん、長ねぎ、しょうが、青な、 <b>養生柑</b>	599	23.0
11火	ピザドック さつぱりポトフ 黄桃ハーフ缶	○	<b>コッペン</b> 、油、じゃがいも、 <b>マカロニ</b>	牛乳、ベーコン、だいたミート、 <b>ピザチーズ</b> 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんにく、しめじ、 キャベツ、 <b>黄桃ハーフ缶</b>	585	25.8
12水	こぎつね寿司 サバのごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、油あげ、サバ、 白みそ、ぶた肉、とうふ	にんにく、さやいんげん、ごぼう、 こんにやく、だいこん、長ねぎ、青な	677	30.9
13木	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんピーズ(甘辛) 型抜きチーズ	○	<b>むしちゃうかめん</b> 、ごま油、油、 でんぷん、あげ油、さとう、 <b>白ごま</b>	牛乳、とり肉、だいた、こうやどうふ、 <b>型抜きチーズ</b>	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんにく、きくらげ、もやし、 キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ	617	26.8
14金	ごはん アジの塩焼き ゆで野菜のりかえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、アジ、のり、なまあげ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	にんにく、キャベツ、もやし、玉ねぎ、 青な	598	28.4
17月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ 小玉スイカ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいた、赤みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんにく、たけのこ、長ねぎ、にら、 もやし、青な、 <b>小玉スイカ</b>	631	23.6
18火	黒砂糖食パン 鮭のパン粉焼き トマトとマカロニのスープ	○	<b>黒食パン</b> 、小麦粉、マヨネーズ(卵不使 用)、 ソフトパン粉(乳卵大豆不使用)、 油、 <b>マカロニ</b>	牛乳、ちゅうりょう牛乳、 <b>鮭</b> 、 <b>たまご</b> 、とり肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんにく、 つぶコーン、ポイルトマト	588	23.5
19水	ひよこライス マスのパーベキューソースかけ 野菜とたまごのスープ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、ひよこ豆、ウィンナー、 マス、とり肉、 <b>たまご</b>	にんにく、 <b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、 玉ねぎ、キャベツ、つぶコーン、 ほししいたけ、えのきたけ、青な、 しょうが	646	30.4
20木	スパゲッティミートソース グリーンサラダ スライスパイン缶	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、さざらめ、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいた、 <b>ピザチーズ</b>	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんにく、マッシュルーム、 トマトジュース、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、みずな、 <b>スライスパ イン缶</b>	595	23.3
21金	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し かきたま汁	ジョア	こめ、もちごめ、さとう、でんぷん	<b>ジョア</b> 、ひじき、とり肉、 さざみこんぶ、油あげ、 れいとうなまあげ、 <b>たまご</b>	しらたき、にんにく、青な、キャベツ、 長ねぎ、えのきたけ	594	25.4
24月	ナシゴレン ビーフンスープ サイダーボンチ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、 ごま油、サイダー	牛乳、とり肉、 <b>むきえび</b> 、ぶた肉、 とうふ	玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、 赤ピーマン、ピーマン、にんにく、 しょうが、チンゲンサイ、長ねぎ、 にら、 <b>おうとう</b> 、 <b>パイン</b> 、 <b>みかん</b>	634	24.9
25火	シナモントースト チキンとコーンのクリームスープ フレンチサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、なまクリーム、	牛乳、とり肉、ベーコン、 <b>ちゅうりょう牛乳</b> 、とうにゅう	キャベツ、にんにく、きゅうり グリーンアスパラ、ブロッコリー 粒コーン缶、 <b>パイン缶</b> 、たまねぎ、にんに く	590	20.3
26水	ごはん ひじきふりかけ 白イタラの風味焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 <b>白ごま</b>	牛乳、ひじき、花かつお、白イタラ、 なまあげ、赤みそ、白みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、 にんにく、だいこん、玉ねぎ、 えのきたけ、青な	616	27.8
27木	【歯と口の健康週間】 かむかむごはん ししゃもの南蛮やき 豚汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、だいた、ひじき、ししゃも、 ぶた肉、とうふ、油あげ、赤みそ、 白みそ	つぶコーン、にんにく、さやいんげん、 長ねぎ、ごぼう、こんにやく、だいこん	612	28.6
28金	【とれたて村給食】 ☆長崎県産干し椎茸入りうどん ポテのチーズ焼き 冷凍みかん	○	れいとううどん、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	にんにく、だいこん、青な、長ねぎ、 キャベツ、☆ほししいたけ、玉ねぎ、 <b>冷凍みかん</b>	585	24.9

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、乳、7-モド、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	550	615	700	23.1	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