

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	ごはん 魚の塩焼き ゆで野菜のり和え みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、さかな(さけ)、のり、 なまあげ、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、 青な	598	28.4
4	火	ごまきなご揚げパン ミネストラスープ フレンチサラダ	○	コッペパン、あげ油、白すりごま、 さとう、油、じゃがいも、でんぷん	牛乳、きなこ、とり肉、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	612	25.7
5	水	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ 黄桃缶	○	こめ、むぎ、油、白ごま、こめこ、 ごま油	牛乳、とり肉、とうふ	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、 だいこん、長ねぎ、しょうが、青な、 おうとう	603	22.6
6	木	【歯と口の健康週間】 かむかむごはん ししやもの南蛮やき 豚汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、だいず、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、にんじん、さやいんげん、 長ねぎ、ごぼう、こんにやく、だいこん	612	28.6
7	金	じゃごごはん みそ肉じゃが ごまだれサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、白すりごま	牛乳、ちりめんじゃこ、ぶた肉、 赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし	608	23.8
10	月	わかめごはん 切干大根の卵焼き 野菜のからし和え メロン	○	こめ、むぎ、白ごま、油、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、たきこみわかめ、とりひき肉、 たまご	きりぼしだいこん、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、青な、しょうが、 メロン	614	23.3
11	火	ピザドック さっぱりポトフ パイン缶	○	コッペパン、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、とり肉、だいずミート、 ピザチーズ	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、しめじ、 キャベツ、パイン	586	26.8
12	水	こぎつね寿司 魚のごまみそ焼き 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、とりひき肉、油あげ、 さかな(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、青な	682	30.5
13	木	【鉄分強化】 タンメン ◆鉄ちゃんビーンズ(甘辛)	○	むしちゅうかめん、ごま油、油、 でんぷん、あげ油、さとう、白ごま	牛乳、とり肉、だいず、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
14	金	ひよこライス 魚のバーベキューソースがけ 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、ウインナー、 さかな(たら)、とり肉、たまご	にんじん、りんご、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
17	月	スパゲッティミートソース グリーンサラダ 冷凍みかん	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 ごまごこ、バター、さとう	牛乳、とりひき肉、だいず、 ピザチーズ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、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、みかん	587	23.3
18	火	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、じゃがいも、バター、 なまクリーム、油、マカロニ	牛乳、ちょうりよう牛乳、 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	588	23.5
19	水	ごはん ひじきふりかけ 魚の風味焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 白ごま	牛乳、ひじき、花かつお、 さかな(あかうお)、なまあげ、 赤みそ、白みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、 にんじん、だいこん、玉ねぎ、 えのきたけ、青な	614	27.3
20	木	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、でんぷん	牛乳、ひじき、とり肉、 きざみこんぶ、油あげ、 れいとうなまあげ、たまご	しらたき、にんじん、青な、キャベツ、 長ねぎ、えのきたけ	594	25.4
21	金	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 荻わかめのごま酢あえ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、白すりごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、赤みそ、 くきわかめ、油あげ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、長ねぎ、にら、 もやし、青な、つぶコーン、きゅうり	619	24.6
24	月	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 揚げじゃがりきんぴら みそ汁	○	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、 あげ油、油、さとう、白ごま	牛乳、さかな(たら)、とうふ、 わかめ、白みそ、赤みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、 長ねぎ、青な、もやし	646	27.9
25	火	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ピーン、 ごま油	牛乳、とり肉、むきえび、ぶた肉、 とうふ、フレンチヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、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、おうとう、パイン、みかん	634	24.9
26	水	プルコギ丼 荻わかめと大根のサラダ メロン	○	こめ、むぎ、油、 りよくとうほるさめ、さとう、 ごま油、白ごま、でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、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、 メロン	614	21.9
27	木	シナモントースト チキンとコーンのクリームスープ アーモンドサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、 ごまごこ、バター、なまクリーム、 アーモンド	牛乳、とり肉、ちょうりよう牛乳、 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、青な、もやし	593	21.2
28	金	【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 さくらんぼ	○	れいとううどん、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、ベーコン、 ピザチーズ	にんじん、だいこん、青な、長ねぎ、 キャベツ、ほししいたけ、玉ねぎ、 さくらんぼ	588	24.3

↑
残
菜
調
査
↓

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	549	613	691	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