

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	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、さば、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	605	28.2
4	火	ピザドック さっぱりポトフ くだもの	○	コッペパン、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ベーコン、だいちミート、 ピザチーズ、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、しめじ、 キャベツ、美生柑	587	27.0
5	木	ナシゴレン ビーフンスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、 ごま油	牛乳、とり肉、むきえび、ぶた肉、 とうふ	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、メロン	617	24.9
6	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、だいち、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、こんにゃく、だいこん	612	28.6
7	金	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、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし	613	21.5
10	月	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、めばる、 白みそ、ぶた肉、とうふ	にんじん、さやいんげん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ、青な	628	29.5
11	火	ごまハニートースト ミネストラスープ フレンチサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白すりごま、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、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	605	24.2
12	水	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、白ごま、こめこ、 ごま油	牛乳、ぶた肉、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、 冷凍みかん	600	23.0
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、だいち、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	633	27.4
14	金	じゃこごはん 切干大根の卵焼き 茎わかめのごま酢あえ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 白すりごま、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、ぶたひき肉、 たまご、くきわかめ、油あげ	きりぼしだいこん、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、青な、つぶコーン、 きゅうり	620	25.8
17	月	【鉄分強化】 ◆ジャージャン丼 野菜のからしあえ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいち、赤みそ	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、小玉すいか	628	23.8
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、ちようりよう牛乳、 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、さわら、 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	610	24.1
20	木	磯おこわ 生揚げと青菜の煮しめ 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	605	25.4
21	金	スパゲッティミートソース グリーンサラダ くだもの	○	スパゲッティ、油、赤ざらめ、 こむぎご、バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいち、 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、メロン	615	24.7
24	月	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 揚げじゃが入りきんぴら すまし汁	○	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、 あげ油、油、さとう、白ごま	牛乳、ます、とうふ	にんじん、ごぼう、長ねぎ、 えのきたけ、青な、もやし	601	27.3
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 コールスローサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、 こむぎご、バター、なまクリーム	牛乳、とり肉、ベーコン、 ちようりよう牛乳、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	19.4
26	水	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、ウィンナー、 くろむつ、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	635	28.7
27	水	プルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、 りよくとうはるさめ、さとう、 ごま油、白ごま、でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ、ブレンヨー グルト	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、 おうとう、パイン、みかん	640	22.3
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 くだもの	○	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、 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、 冷凍みかん	601	25.7

毎月19日は食育の日です

※学校行事及び、食材の納入状況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	612	690	22.9	25.3	28.2
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