



# 令和6年度 6月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	
3	月		開校記念日・運動会振替休業日						
4	火	○	《鉄分強化ニュー》 変わり親子丼	油揚げのサラダ くだもの（美生柑）	★牛乳、鶏肉、高野豆腐、たまご、油揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぷん、油	玉葱、人参、冷凍さやいんげん、きゅうり、キャベツ、美生柑	764 kcal 32.2 g 26.8 g	
5	水	○	ご飯	焼きししゃもの南蛮漬け 生揚げのうま煮	★牛乳、ししゃも、豚肉、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、炒め油、じゃがいも、でんぷん	長葱、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、糸こんにゃく、さやいんげん	770 kcal 35.5 g 23.5 g	
6	木	○	かみかみかき揚げ丼	豚汁	★牛乳、いか、大豆、たまご、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、揚げ油、じゃがも、小麦粉、砂糖、炒め油	玉葱、ごぼう、人参、大根、小松菜、しめじ	777 kcal 28.3 g 20.8 g	
7	金	○	きんぴらサラダドック	北海道産ホタテ入り入りポトフ くだもの（メロン）	★牛乳、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆、ホタテ	★コッペパン、ごま油、砂糖、炒め油、じゃがいも	ごぼう、人参、レモン、生姜、にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、しめじ、粒コーン缶、メロン	787 kcal 35.3 g 32.7 g	
10	月	○	ご飯	さばの西京焼き 茎わかめのきんぴら 豆乳仕立ての野菜汁	★牛乳、さば、白みそ、くきわかめ、豚肉、鶏肉、豆乳	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、白ごま、炒め油、さつまいも	ごぼう、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、しめじ、キャベツ、玉葱	806 kcal 35.3 g 23.8 g	
11	火	○	高菜チャーハン	もずくスープ 明日葉カップケーキ	★牛乳、豚肉、もずく、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご、★プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、ごま油、でんぷん、砂糖、★バター、薄力粉	高菜漬、人参、長葱、玉葱、レモン、あしたば粉末	811 kcal 32.1 g 26.0 g	
12	水	○	ビスキュイパン	レンズ豆のスープ キャベツのサラダ	★牛乳、たまご、レンズ豆、鶏肉、ベーコン	★丸パン、★バター、砂糖、小麦粉、★アーモンド、じゃがいも、炒め油、油、白ごま	玉葱、人参、にんにく、トマトピューレ、ポイルトマト、パセリ、きゅうり、キャベツ	794 kcal 30.6 g 35.2 g	
13	木	○	うめわかご飯	鶏肉の照り焼き パリパリサラダ 生揚げのみそ汁	★牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉、生わかめ、生揚げ、白みそ赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん、ごま油、白ごま、油	カリカリ梅干し、生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、大根、人参、長葱、玉葱、小松菜	758 kcal 30.2 g 27.0 g	
14	金	○	スパゲティナポリタン	ポテトオムレツ	★牛乳、鶏肉、ウィンナー、ベーコン、たまご、★ピザチーズ、★調理用牛乳	スパゲッティ、油、炒め油、★バター、砂糖、じゃがいも、★生クリーム	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、トマトピューレ	790 kcal 36.5 g 33.2 g	
15	土		土曜授業プラン◆給食はありません◆						
17	月	○	チキンカレーライス	豆サラダ	★牛乳、鶏肉、大豆	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、バナナ、りんご、キャベツ、きゅうり	772 kcal 24.0 g 24.3 g	
18	火	○	長崎県郷土料理 長崎ちゃんぽん	キャラメルポテト	★牛乳、豚肉、★むきえび、いか、焼き竹輪、★調理用牛乳	むし中華めん、ごま油、炒め油、揚げ油、さつまいも、砂糖、★バター、★アーモンド	生姜、人参、もやし、キャベツ、たけのこ水煮、長葱、青菜	785 kcal 30.1 g 25.1 g	
19	水	○	こぎつねご飯	ますの南部焼き もずくのみそ汁	★牛乳、鶏肉、油揚げ、ます、もずく、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、もち米（無洗米）、米粒麦、炒め油、三温糖、白ごま	人参、ごぼう、さやいんげん、玉葱、青菜	761 kcal 36.0 g 28.4 g	
20	木	○	ご飯	チーズタッカルビ ちくわ入りサラダ	★牛乳、鶏肉、★ピザチーズ、焼き竹輪	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、トック、炒め油、でんぷん、白ごま、ごま油	生姜、にんにく、人参、玉葱、キャベツ、白菜キムチ、長葱、きゅうり、粒コーン缶、もやし	815 kcal 30.6 g 25.6 g	
21	金	○	チリビーンズドック	北海道産ホタテ入り キャベツのクリームスープ くだもの（さくらんぼ）	★牛乳、大豆ミート、レンズ豆、鶏肉、★調理用牛乳、豆乳、ホタテ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、トック、炒め油、でんぷん、白ごま、ごま油	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、青菜、★さくらんぼ	771 kcal 39.1 g 30.1 g	
24	月	○	ご飯	アジフライ ごま和え けんちん汁	★牛乳、アジ、たまご、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、小麦粉、ソフトパン粉、揚げ油、白ごま、練りま、三温糖、油、じゃがいも	キャベツ、もやし、人参、小松菜、大根、長葱、こんにゃく	783 kcal 34.2 g 24.3 g	
25	火	○	ブルコギ丼	糸寒天のサラダ フルーツヨーグルト	★牛乳、豚肉、赤みそ、糸寒天、生わかめ、★プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん、ごま油、白ごま、油	玉葱、人参、もやし、にら、りんご、生姜、にんにく、キャベツ、粒コーン缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	808 kcal 30.0 g 21.1 g	
26	水	○	スタミナサラダうどん	ポテト揚げ餃子	★牛乳、豚肉、★調理用牛乳	冷凍うどん、油、砂糖、白ごま、餃子の皮、じゃがいも、ポテトパウダー、炒め油、マヨネーズ、揚げ油	生姜、にんにく、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、さやいんげん、玉葱、グリーンピース	744 kcal 31.5 g 29.4 g	
27	木	○	長崎県平戸市産干し椎茸入り 茎ワカメのご飯	くろむつの長ねぎソース 飛鳥汁 奈良県郷土料理	★牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、茎ワカメ、くろむつ、鶏肉、赤みそ、白みそ、★調理用牛乳	学校給食用無洗米、もち米（無洗米）、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん、油	生姜、人参、干し椎茸、長葱、玉葱、大根、小松菜	782 kcal 39.0 g 28.8 g	
28	金	○	エッグサラダトースト	ポークビーンズ くだもの（冷凍みかん）	★牛乳、たまご、豚肉、大豆	★食パン、マヨネーズ、炒め油、じゃがいも、油、★バター、小麦粉、赤ざらめ	セロリ、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、みかん	799 kcal 35.6 g 37.5 g	

○6月4日は鉄分強化メニューです。

○6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では「かみかみ週間」

としてよくかんで食べることができる食材を給食に取り入れています。

○6月18日は長崎県の郷土料理「長崎ちゃんぽん」6月27日は奈良県の郷土料理「飛鳥汁」の献立です。

○6月7日と21日は北海道から無償提供されたホタテ貝を使い献立をたてました。

○6月27日はとれたて村給食です。長崎県平戸より干し椎茸が届きます。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	783	33
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5

